

ทำวัตรสวดมนต์แปล
ศีล สมาธิ ปัญญา



วัดถ้ำพระบ๋าเพ็ญบุญ
ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ
อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย

กรรม ๓ แบบ

เตือนใจตน วันละนิด จิตอ่อนโยน

เหนือกรรม

ทำงานทุกชนิด ด้วยจิตว่าง

ทำ
แล้ว
หลุด



กรรมขาว

ทำ
แล้ว
ลอย



กรรมดำ

ทำ
แล้ว
หล่น



ทำวัตรสวดมนต์แปล ศีล สมาธิ ปัญญา



ภาพอุโบสถ วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ



โดย

พระครูจันทนิภากร (หลวงพ่อดิล จนฺทสโร)

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ

วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ

๓๙๕ หมู่ ๑๑ ตำบลธารทอง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ๕๗๒๕๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐๕๓ - ๑๘๔ ๓๒๕

เว็บไซต์วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ : <http://www.watthumpra.com>

หนังสือทำวัตรสวดมนต์แปล — คีล สมาธิ ปัญญา วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ – มีนาคม ๒๕๕๔ จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ

เลขที่ ๓๙๕ หมู่ ๑๑ ตำบลธารทอง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย ๕๗๒๕๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐๕๓ - ๑๙๔ - ๓๒๕

เว็บไซต์ <http://www.watthumpra.com>

ออกแบบและดำเนินการพิมพ์โดย

เว็บไซต์พุทธะดอทคอม

๓๑๙ อาคารมาลีนนท์ ทาวเวอร์ ชั้น ๒๙ ถนนพระราม ๔

แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐ - ๒๒๖๒ - ๓๓๓๓ ต่อ ๑๐๐๘ โทรสาร ๐ - ๒๒๐๔ - ๒๕๓๓

เว็บไซต์ <http://www.phuttha.com/>

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์นพรัตน์

๒๐๙๐ - ๙๒ ถนนลาดพร้าว แขวง/เขต วังทองหลาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๑๐

โทรศัพท์ ๐ - ๒๕๓๙ - ๐๑๑๔, ๐ - ๒๕๓๐ - ๒๙๖๑ โทรสาร ๐ - ๒๕๓๙ - ๐๑๑๘

เว็บไซต์ <http://www.nopparatprinting.com/>



พระครูจันทนิภากร (ถวิล จันทสโร)



- ๐ เจ้าอาวาสวัดถ้ำพระบําเพ็ญบุญ
- ๐ ประธานศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ ประจำจังหวัดเชียงราย
- ๐ ประธานศูนย์พัฒนาคุณธรรม-จริยธรรม ประจำจังหวัดเชียงราย
- ๐ เป็นประธานหน่วยอบรมประชาชน อ.บ.ต. ประจำเขตตำบลธารทอง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย
- ๐ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม เป็นพระวิปัสสนาจารย์ เป็นเจ้าสำนัก-วิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระบําเพ็ญบุญ
- ๐ เป็นพระเถระผู้ก่อปรด้วยเถรกรรมธรรม มีจริยาวัตรและปฏิบัติทาในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างสม่ำเสมอ บำเพ็ญสังฆกรณียกิจและบำเพ็ญประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา สังคมและประเทศชาติ อย่างอเนกประการ



พ่อขุนเม็งรายมหาราช

มหาราชเจ้า ผู้ทรงสร้างเมืองเชียงราย และอาณาจักรล้านนาไทย



“พ่อขุนเม็งรายมหาราช” หรือ “พระยามังราย” ทรงเป็นพระราชโอรสของเจ้าท้าวลาวเมง และพระนางเทพคำขाय (เทพคำข่าย) ทรงมีพระประสูติกาลในวันอาทิตย์ แรม ๕ ค่ำ เดือน ๓ ปีจอ จุลศักราช ๖๐๑ (พ.ศ. ๑๑๘๐) พระราชบิดาคือเจ้าท้าวลาวเม็ง และผู้ปู่คือท้าวรุ่งแก่นชาย ได้พระราชทานนามพระราชบุตรว่า “มังราย”

เจ้ามังราย พระชนมได้ ๒๑ พรรษา ได้สวयราชสมบัติแทนพระราชบิดา ซึ่งสวรรคตลง ทรงขึ้นครองเมืองนครเงินยางในปีจุลศักราช ๖๒๑ (พ.ศ. ๑๘๐๑) และทรงมีมเหสี คือ นางอัวเวียงชัย เป็น นางอัวมิ่งเมืองมหาราชเทวี และในปี ๖๒๔ (พ.ศ. ๑๘๐๔) ได้ทรงรวบรวมหัวเมืองน้อยใหญ่ทางเหนือได้แล้วก็ทรงคิดที่จะรวบรวมหัวเมืองทางใต้ซึ่งในขณะออกประพาสไปถึงคอยลาวกู่ไต้ ช้างมงคลได้พลัดหลงไปในป่า ทรงตามรอยช้างมงคลนั้นไปถึงคอยจอมทองทรงพบที่ชัยภูมิคืออยู่ริมแม่น้ำกก จึงมีดำริที่จะสร้างเป็นเมืองแห่งใหม่โดยขนานนามว่า “เวียงเชียงราย” ตามพระนาม และในปีนั้นเองก็ทรงมีราชบุตรพระองค์แรกคือ **ขุนเครื่อง** ถัดจากนั้นอีกสามปีทรงได้เมืองฝาง ผาแดง และเชียงของ ขณะประทับที่เมืองฝางได้ทรงมีราชบุตรอีกสององค์ คือ ขุนคราม และขุนเครือ

ในปี จ.ศ. ๖๔๓ (พ.ศ. ๑๘๒๓) เดือน ๘ ขึ้น ๔ ค่ำ ได้รับชิงเมืองหริภุญไชย (ลำพูน) ทรงครองหริภุญไชยได้ ๓ ปี ในปี จ.ศ. ๖๔๘ (พ.ศ. ๑๘๒๘) ก็ทรงย้ายไปสร้างเมืองแห่งใหม่ที่ริมฝั่งน้ำแม่ระมิงค์ (อำเภอแมริม) คือเมือง “เวียงกุมกาม” ทรงพำนักอยู่เวียงกุมกามได้ ๕ ปี ก็เกิดน้ำท่วมใหญ่ ถึงปี จ.ศ. ๖๕๓ (พ.ศ. ๑๘๓๓) จึงทรงช้างมงคลพร้อมบริวารโยธาหาญออกสำรวจพบที่ชัยภูมิอันเป็นมงคลที่เชิงเขาคอยสุเทพ จึงได้เชิญพระสหายคือ พ่อขุนราม และพ่อขุนงำเมือง ให้ร่วมคิดและร่วมสร้างเมืองแห่งใหม่ขึ้นในปี จ.ศ. ๖๕๘ (พ.ศ. ๑๘๓๘) ตรงกับวันเพ็ญ พุทธศักราช เดือนแปด กรกฎาคม ยามใกล้รุ่ง และทรงขนานนามเมืองแห่งใหม่นั้นว่า “**นพบุรีศรีนครพิงค์เชียงใหม่**”

“พ่อขุนเม็งราย” ทรงได้รับการขนานพระนามว่า “มหาราชเจ้าแห่งล้านนาไทย” เป็นพ่อขุนเม็งรายมหาราช ทรงครองราชย์ถึง ๖๐ ปี (พ.ศ. ๑๘๐๑ – พ.ศ. ๑๘๖๑) จนพระชนมายุได้ ๘๐ ปี จึงสิ้นพระชนม์ด้วยอัสนีบาตที่กลางตลาดนครเชียงใหม่ ในปีจุลศักราช ๖๗๕ (พ.ศ. ๑๘๖๑)



“พ่อขุนเม็งรายมหาราช” พระผู้สร้างเมืองเชียงใหม่

ประวัติวัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ



สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติประจำจังหวัด เชียงราย ศูนย์พัฒนาคุณธรรม – จริยธรรม ประจำจังหวัดเชียงราย วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ ตั้งอยู่ในพื้นที่ราชพัสดุและที่ดินของกรมป่าไม้บ้านถ้ำพระ (ห้วยหลวง) บ้านนิคมแม่ลาว เลขที่ ๓๕๕ หมู่ ๑๑ ตำบลธารทอง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ๕๗๒๕๐ โทรศัพท์/ โทรสาร (๐๕๓) ๑๘๔ ๓๒๕-๖

สภาพพื้นที่ทั้งหมด ๕๕ ไร่ มีสภาพเป็นป่าภูเขาหิน มีถ้ำต่าง ๆ อีกประมาณ ๔ – ๕ ถ้ำ มีประชากรนับถือพระพุทธศาสนาประมาณ ๒๓๐ ครอบครัวเรือนในหมู่บ้าน อยู่ห่างจากถนนพหลโยธินสายเชียงราย – พาน กม. ๘๐๒ – ๘๐๓ ระยะทางเข้าสู่วัด ประมาณ ๖ – ๗ กิโลเมตร เส้นทางเป็นถนนซีเมนต์จนถึงสถานปฏิบัติธรรม-เฉลิมพระเกียรติ ประจำจังหวัดเชียงราย วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ

สถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ได้ถูกค้นพบและก่อตั้งขึ้นเมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๔๗๗ โดยชาวบ้านนิยมเรียกกันว่า “ถ้ำพระ” ทั้งนี้เพราะในอดีตมีพระพุทธรูปโบราณเก่าแก่ปางต่าง ๆ อยู่ในถ้ำเป็นจำนวนมาก โดยก็มีมีใครทราบว่ามีพระพุทธรูปโบราณเหล่านี้มาจากไหน จึงเป็นที่เรียกกันของชาวบ้านว่า “ถ้ำพระ”

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มีพระสายปฏิบัติกรรมฐานแะเวียนมาพักปฏิบัติธรรม
ชั่วคราวสลับเปลี่ยนหมุนเวียนอยู่อย่างนี้เรื่อยมา จึงมีชื่อสถานปฏิบัติธรรมโดยได้รับ
อนุญาตอย่างถูกต้องว่า “สถานปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพระบำเพ็ญบุญ”

ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๑ หลวงพ่อถวิล จนฺทโสโร (หรือพระครูจันทนิภากร
- ปัจจุบัน) ได้เดินธุดงค์ขึ้นมาปฏิบัติธรรมทางภาคเหนือ ท่านได้เดินธุดงค์มาพัก
ปฏิบัติธรรมที่ถ้าพระแห่งนี้เป็นเวลาประมาณ ๗ วัน ท่านได้ฝันไปว่ามีโยมผู้หญิง
ท่านหนึ่งแต่งกายด้วยเครื่องแต่งกายโบราณแบบทางเหนือ มาเข้าฝันนิมนต์ให้ท่าน
อยู่จำวัดที่สถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ การมาเข้าฝันนั้นได้เกิดขึ้นติดต่อกันเป็นเวลา ๓ คืน
หลวงพ่อถวิล จนฺทโสโร ท่านก็มีได้รับกนิมนต์นั้นท่านออกเดินธุดงค์ต่อไปอีก ไปพัก
ปฏิบัติธรรมอยู่ที่ป่าฝัศติบ บ้านคลองเตย จังหวัดพิษณุโลก

ก่อนออกพรรษาปี พ.ศ. ๒๕๓๒ ท่านก็ได้ฝันอีกว่าได้หะเข้ามาอยู่ยัง
สถานปฏิบัติธรรม ถ้าพระบำเพ็ญบุญ อีกครั้งหนึ่ง ในปีนั้นท่านก็ได้เดินทางธุดงค์
ขึ้นมาทางภาคเหนืออีกครั้งหนึ่ง ท่านก็ได้แะเข้ามาพักปฏิบัติธรรมที่ถ้าพระบำเพ็ญบุญ
นับแต่นั้นมาท่านก็อยู่ปฏิบัติธรรมมาโดยตลอดเป็นระยะเวลา ๒๐ ปี จวบจนปัจจุบัน
ท่านได้ชักชวนเชิญชวนญาติธรรมทั่วประเทศให้มาร่วมปฏิบัติธรรมในวันสำคัญ
ทางพระพุทธศาสนาส่วนกันทุกปีๆ ละประมาณ ๗-๑๐ ครั้ง ก็ได้มีญาติธรรมผู้มี
จิตศรัทธาทั่วประเทศได้มาร่วมปฏิบัติธรรม จึงทำให้สถานปฏิบัติธรรม ธุดงค์สถาน
ถ้าพระบำเพ็ญบุญ ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นสถานปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ
ประจำจังหวัดเชียงรายในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ และได้มีศรัทธาญาติธรรมได้ร่วมบริจาค
ทุนทรัพย์ร่วมสร้างศาสนวัตถุต่างๆ เรื่อยมา





ผลของกรรมดีและกรรมชั่วที่ทำให้มนุษย์มีชีวิตที่แตกต่างกัน

กรรมชั่ว

ฆ่าสัตว์	ทำให้อายุสั้น
เบียดเบียนสัตว์	ไข้โรค
โกรธและพยาบาท	ผิวพรรณหยาบ
ริษยาคนอื่น	ไม่มีเดชานุภาพ
ตระหนี่ถี่เหนียว	มีความยากจน
หยิ่งจองหอง	เกิดในตระกูลต่ำ
ดื่มสุราเมรัย	มีปัญญาทึบ

กรรมดี

ไม่ฆ่าสัตว์	ทำให้อายุยืน
ไม่เบียดเบียนสัตว์	สุขภาพดี
อดทนไม่โกรธ	ผิวพรรณดี
ไม่ริษยาคนอื่น	มีเดชานุภาพ
บริจาคทาน	มีสมบัติมาก
อ่อนน้อม	เกิดในตระกูลสูง
คบแต่บัณฑิต	มีปัญญามาก

กิจกรรมศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ

- ๑ จัดอยู่ปฐกฐนพิธีกรรมปฏิบัติธรรมทุกวันที่ ๑ – ๑๐ กุมภาพันธ์ ของทุกปี
- ๑ จัดอยู่ปฐกฐนพิธีกรรมก่อนวันเข้าพรรษา ๑๕ วัน ของทุกปี (โดยนับวันเข้าพรรษตามปฏิทินย้อนขึ้นมา ๑๕ วัน ถือเป็นวัน เริ่มต้นของการขอปฐกฐน เมื่อออกอภิกขณจะเหลือเวลา ๕ วัน สำหรับกลับวัด)
- ๑ จัดปฏิบัติธรรมในช่วงวันหยุดเทศกาลสงกรานต์ทุกปี
- ๑ จัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมบวชนกขัมมะนารี (บวชชีพราหมณ์) อุบาสก – อุบาสิกา ในวันวิสาขบูชา และวันสำคัญ ๆ ทางพระพุทธศาสนาทุกปี
- ๑ จัดงานปฏิบัติธรรมวันแม่แห่งชาติ – วันพ่อแห่งชาติ ๓ – ๕ วัน ของทุกปี และมีกิจกรรมการสวดมนต์ ไหว้พระ ปฏิบัติธรรม ฟังบรรยายธรรมะ
- ๑ อบรมพุทธบุตร – เยาวชน นักเรียน นิสิต นักศึกษา และข้าราชการ เป็นประจำตามที่หน่วยงานต่าง ๆ กำหนดมา
- ๑ จัดอบรมการปฏิบัติธรรมเป็นรายบุคคลหรือเป็นหมู่คณะ สำหรับบริษัท ห้างร้าน หน่วยงานราชการ และรัฐวิสาหกิจ
- ๑ จัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมวันขึ้นปีใหม่ ๓๐ ธันวาคม – ๑ มกราคม ของทุกปี

“ให้รางวัลกับชีวิต เติญมาเจริญจิตตภาวนา พาสุขใจ”

จังหวัดเชียงราย (ชร.)



รหัส ๐๕๓

สัญลักษณ์ประจำจังหวัด ช้างสีฟ้า

ต้นไม้ประจำจังหวัด

กาสะลองคำ

พื้นที่

๑๑,๖๗๘ ตร.กม.



คำขวัญประจำจังหวัด

“เหนือสุดในสยาม ชายแดนสามแผ่นดิน ถิ่นวัฒนธรรมล้านนา”

สถานที่สำคัญ

พระธาตุดอยตุง, ภูชี้ฟ้า,
ดอยเชียงเมี่ยง, น้ำตกขุนกรณ์,
ดอยแม่สลอง, พระตำหนักดอยตุง,
อุทยานแห่งชาติดอยหลวง,
ชายแดนแม่สาย (ด่านท่าซำเหล็ก)

คำนำ



หนังสือสวดมนต์แปลฉบับนี้ ได้จัดทำขึ้นเพื่อสร้างความคิด
ไว้เป็นทุน หวังผลบุญเป็นกำไร เอาความสุขใจเป็นรางวัลของชีวิต
คนดียอมทิ้งรอยแห่งความดีไว้เป็นทุน คนชั่วยอมทิ้งรอยแห่งความ
ชั่วไว้ฉันทใจ เหมือนไฟไหม้ยอมทิ้งเถาถ่านไว้ฉันทใจ



อานิสงส์ของการสวดมนต์

๑. ไล่ความขี้เกียจ ขณะสวดมนต์ อารมณ์เบื่อ เชื่องซึม
ง่วงนอนเกียจคร้านจะหมดไป เกิดความเข้มข้นกระฉับกระเฉงขึ้น
๒. ตัดความเห็นแก่ตัว เพราะขณะนั้นอารมณ์ของเรา
ไปห่วงอยู่ที่การสวด ไม่ได้คิดถึงตัวเอง ความโลภ โกรธ หลง
จึงมิได้กล้ากรายเข้าสู่วาระจิต
๓. ได้ปัญญา การสวดมนต์โดยรู้คำแปล รู้ความหมาย
ยอมทำให้ผู้สวดได้ปัญญา ความรู้แทนที่จะสวดจำๆ เหมือนนกแก้ว
นกขุนทองโดยไม่รู้อะไรเลย เป็นเหตุให้ถูกค่อนขอว่าทำอะไรโง่ๆ

๔. จิตเป็นสมาธิ เพราะขณะนั้นผู้สวดต้องสำรวมใจ
แน่วแน่ มิฉะนั้นจะสวดผิด ได้หน้าลืมหลับ เมื่อจิตเป็นสมาธิ
ความสงบเยือกเย็นในจิตจะเกิดขึ้น

๕. ได้เฝ้าพระพุทธเจ้า เพราะขณะนั้นผู้สวดมีกาย
วาจาปกติ (มีศีล) มีใจแน่วแน่ (มีสมาธิ) มีความรู้ระลึกถึงคุณความดี
ของพระพุทธเจ้า (มีปัญญา) เท่ากับได้เฝ้าพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา
ครบไตรสิกขาอย่างแท้จริง

ขอให้ผู้ได้รับหนังสือเล่มนี้ โปรดใช้ให้เกิดประโยชน์ ให้เกิด
อานิสงส์ดังได้กล่าวไว้ในตอนต้น ก็จะเป็นผู้ที่ประสบแต่ความเป็น
สิริมงคล บังเกิดความสุข ความสงบแก่จิตใจ ตามควรแก่ความเพียร
ของแต่ละบุคคลอย่างแน่นอน



ขอเจริญพร

พระครูจันทนิภากร (ถวิล จนฺทโสโร)

ประธานศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ ประจำจังหวัดเชียงราย
ประธานศูนย์พัฒนาคุณธรรม - จริยธรรม ประจำจังหวัดเชียงราย
วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ๕๗๒๕๐

โทรศัพท์ - โทรสาร ๐๕๓ - ๑๘๔ - ๓๒๕

Website: www.watthumpra.com

e-mail: watthumpra@hotmail.com



สารบัญ



ภาค ๑ ทำวัตรเช้า – ทำวัตรเย็น



ทำวัตรเช้า

๑.	คำบูชาพระรัตนตรัย	๑๓
๒.	บทกราบพระรัตนตรัย	๑๓
๓.	ปฐปะภาคะนะมะการะ	๑๔
๔.	๑) พุทธาภิตติกถา	๑๕
๕.	๒) ธัมมาภิตติกถา	๑๖
๖.	๓) สังฆาภิตติกถา	๑๘
๗.	๔) ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถา	๒๐
๘.	๕) สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐะ	๒๒
๙.	สำหรับภิกษุสามเณรสวด	๒๓
๑๐.	สำหรับอุบาสกอุบาสิกาสวด	๒๘
๑๑.	อธิณหะปัจจะเวก (คำแผ่เมตตา)	๒๙

ทำวัตรเย็น

๑๒.	คำบูชาพระรัตนตรัย	๓๑
๑๓.	บทกราบพระรัตนตรัย	๓๑
๑๔.	ปฐปะภาคะนะมะการะ	๓๒

๑๕.	๑) พุทธานุสสະติ	๓๓
๑๖.	๒) พุทธาภิกิ์ติ	๓๔
๑๗.	๓) ฐัมมานุสสະติ	๓๗
๑๘.	๔) ฐัมมาภิกิ์ติ	๓๘
๑๙.	๕) สัังฆานุสสະติ	๔๐
๒๐.	๖) สัังฆาภิกิ์ติ	๔๒
๒๑.	อุททิสสะนาธิฎฐานะคาถา (กรวดน้ำต่อนเ็น)	๔๕

ภาค ๒ สวดมนต์พิเศษบางบท

๒๒.	๑) ปุพพะภาคะนะมะการะ	๔๘
๒๓.	๒) สะระณะคะมะนะปาฐะ	๔๘
๒๔.	๓) อัญฐะสิกขาปะทะปาฐะ	๔๙
๒๕.	๔) ทวัตติงสาการะปาฐะ	๕๑
๒๖.	๕) เขมาเขมะสะระณะที่ปะกะคาถา	๕๒
๒๗.	๖) อริยะธะนะคาถา	๕๓
๒๘.	๗) ตีลักกะณาทีคาถา	๕๔
๒๙.	๘) ภาระสุตตะคาถา	๕๗
๓๐.	๙) ภัทเทกะรัตตะคาถา	๕๘
๓๑.	๑๐) ฐัมมะการะวาทีคาถา	๕๙
๓๒.	๑๑) โอวาทะปาติโมกขะคาถา	๖๑
๓๓.	๑๒) ปะฐะมะพุททะภาสีตะคาถา	๖๒
๓๔.	๑๓) ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐะ	๖๓
๓๕.	๑๔) บทพิจารณาสังขาร	๖๔

๓๖.	อะต๊ะปะปัจจะเวกขณะณะปาฐะ	๖๖
๓๗.	ตั้งขณะณิกะปัจจะเวกขณะณะปาฐะ	๖๘
๓๘.	ธาตุปัจจะเวกขณะณะปาฐะ	๗๓
๓๙.	สัพพะปัตติทานะคาถา (กรวดน้ำตอนเช้า)	๗๖
๔๐.	ระลึกถึงคุณพระศรีรัตนตรัย	๗๙
๔๑.	ระลึกถึงคุณบิดามารดา	๘๐
๔๒.	ระลึกถึงคุณอุปัชฌาย์อาจารย์	๘๑
๔๓.	พระคาถาป้องกันภัยทั้งสิบทิศ	๘๒
๔๔.	พระคาถามงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ	๘๖
๔๕.	คำไหว้บารมี ๓๐ ทิศ	๘๘
๔๖.	คำปลงสังขาร	๙๑

ภาค ๓ พิธีกร

๔๗.	วิธีรับศีล	๙๔
๔๘.	คำอาราธนาศีล ๕	๙๕
๔๙.	คำให้ศีล ๕	๙๖
๕๐.	คำอาราธนาศีล ๘	๙๘
๕๑.	คำให้ศีล ๘	๙๘
๕๒.	คำอาราธนาอุโบสถศีล	๙๙
๕๓.	คำให้อุโบสถศีล	๑๐๐
๕๔.	คำอาราธนาพระปริตร	๑๐๑
๕๕.	คำอาราธนาธรรม	๑๐๒
๕๖.	คำถวายข้าวพระพุทธ	๑๐๒

๕๗. คำลาข้าวพระพุทธ	๑๐๒
๕๘. คำถวายสังฆทาน (สามัญ)	๑๐๓
๕๙. คำถวายสังฆทาน (อุทิศ)	๑๐๔
๖๐. คำถวายผ้าป่า	๑๐๕
๖๑. คำชักผ้าป่า	๑๐๕
๖๒. คำถวายเทียนพรรษา	๑๐๖
๖๓. คำถวายผ้าวัสสิกสาฎก (ผ้าอาบน้ำฝน)	๑๐๗
๖๔. คำปวารณาปัจจัย ๔ ต่อภิกษุและแม่ชี	๑๐๘
๖๕. คำลากลับบ้าน	๑๐๙
๖๖. คำเบิกอรุณ	๑๑๐
๖๗. คำอธิษฐานเมื่อจบของถวายพระสงฆ์	๑๑๐
๖๘. คำจบขันข้าวใส่บาตร	๑๑๐
๖๙. คำจบเงินทำบุญ	๑๑๑
๗๐. กรวดน้ำบทสั้น	๑๑๑
๗๑. คำลาสิกขา (แม่ชี-ชีพราหมณ์)	๑๑๑
๗๒. คำกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล	๑๑๒
๗๓. คำอุปโลกสังฆทาน	๑๑๓
๗๔. คำสาธุการเมื่อพระเทศน์จบ	๑๑๕
๗๕. คำน้อมถวายพวงมาลาขอมา	๑๑๖
๗๖. คำสารพันกราบลา	๑๑๗
๗๗. ธรรมเนียมิต	๑๑๘
๗๘. คำอนุโมทนารัมภาคาถา (บทกรวดน้ำ)	๑๒๑
๗๙. สามัญญานุโมทนาคาถา	๑๒๒
๘๐. ภาวะตุสัพพะ	๑๒๓

วิธีบวชชี

๘๑. วิธีบวชชี	๑๒๓
๘๒. คำขอบวชชี	๑๒๔
๘๓. คำอาราธนาศีล	๑๒๕
๘๔. นะมะการะคาถา	๑๒๕
๘๕. ไตรสรณาคมน์	๑๒๕
๘๖. คำสมาทานศีล (๘)	๑๒๖
๘๗. คำอาราธนาพระกรรมฐาน	๑๒๙
๘๘. คำสมาทานพระกรรมฐาน	๑๓๑
๘๙. คำสมาทานเดินจงกรม	๑๓๒
๙๐. คำลาสิกขา	๑๓๒
๙๑. อริยมรรคมีองค์แปด	๑๓๓
๙๒. ปัจจเวกขณองค์อุโบสถศีล	๑๔๑
๙๓. คำขอมาโทษ	๑๕๐
๙๔. คำขอมาพระรัตนตรัย	๑๕๐
๙๕. คำขอมาพระอุปัชฌาย์	๑๕๐
๙๖. คำขอมาพระเถระ	๑๕๑
๙๗. คำขอมาพระสงฆ์	๑๕๑
๙๘. คำขอมาบิดามารดา	๑๕๑
๙๙. คำขอมาบุคคลทั่วไป	๑๕๒



สินทรัพย์ภายนอกล้วน อนิจจัง
ทุกสิ่งไม่จีรัง อยู่ได้
นานาวัตถุ ทุกข์ ย่ำยิด มันแด
เอาติดไปไม่ได้ ละไว้ ข้างหลัง



เกิด... มาเพียรก่อสร้าง ความดี
แก่.... เผล่กุศลมี เสวะบ้าง
เจ็บ... ป่วยพยาธิ มีทั่ว ก้นหา
ตาย... แต่กาย ชี้อยัง ชั่วฟ้า ดินสลาย



ภาค ๑ ทำวัตรเช้า

คำบูชาพระรัตนตรัย

(ขายนั่งคุกเข่า — หลนึ่งนั่งคุกเข่าราบ)

อิมีนา สักการณะ พุทธัง ปุ่ชมะ,

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบุชาพระพุทเจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้;

อิมีนา สักการณะ ัมมัง ปุ่ชมะ,

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบุชาพระธรรม ด้วยเครื่องสักการะนี้;

อิมีนา สักการณะ สังฆัง ปุ่ชมะ,

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบุชาพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะนี้;

บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวา,...

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส

เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,...

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบลง ๑ หน)

สวากขาโต ภะคะวะตา ชัมโม...

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ชัมมัง นะมัสสามิ,... ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบลง ๑ หน)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ...

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ,... ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบลง ๑ หน)

(กล่าวนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต

ปุปพะภากะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต...

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;

อะระหะโต,... ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธัสสะ,... ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(ว่า ๓ หน)

๑. พุทธาภิธุติ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิธุติง กะโรมะ เส.)

โยโส ตะถาคะโต,... พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด;
 อะระหัง,... เป็นผู้ไกลจากกิเลส;
 สัมมาสัมพุทโธ,... เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
 วิชาจะระณะสัมปันโน,... เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;
 สุกะโต,... เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี
 โลกะวิทู,... เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;
 อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,...
 เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;
 สัตถา เทวะมะนุสสานัง,...
 เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;
 พุทโธ,... เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;
 ะกะวา,... เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม สั่งสอนสัตว์;
 โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรหมะกัง, สัสสะ
 มะณะพราหมะณัง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา
 สัจฉิกัตวา ปะเวเทสี,...
 พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้ง
 ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา มาร

พรหม และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและ
มนุษย์ให้รู้ตาม;

โย ัมมัง เทเสติ,... พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด
ทรงแสดงธรรมแล้ว;

อาทิกัลยาณัง,... ไพร่ในเบื้องต้น;

มัชฌกัลยาณัง,... ไพร่ในท่ามกลาง;

ปะริโยสานะกัลยาณัง,... ไพร่ในที่ที่สุด;

สาตถัง สะพัญชนะนัง เกวละปะริปุณณัง ปะริสุทัง
พรัหมะจะริยัง ปะกาเสติ,...

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติ อันประเสริฐ
บริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ;

ตะมะหัง ะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,...

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น;

ตะมะหัง ะคะวันตัง สิระสา นะมามิ,...

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระพุทธคุณ)

๒. ัมมาภิกุติ

(หันทะ มะยัง ัมมาภิกุติง กะโรมะ เส.)

โยโส สวากขาโต ภะคะวะตา ัมโม,...

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก,... เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก,... เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล;

เอหิปัสสิโก,... เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;

โอปะนะยิโก,... เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

ปัจจุตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,...

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน;

ตะมะหัง ัมมัง อะภิปุชะยามิ,...

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น;

ตะมะหัง ัมมัง สิระสา นะมามิ...

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระธรรมคุณ)

๓. สัมมาภิกขุ

(หันทะ มะยัง สัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส.)

โยโส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ...

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมั่นใจ, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ...

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมั่นใจ, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ...

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมั่นใจ, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ...

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมั่นใจ, ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทิทัง... ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ;

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะ ปุริสะปุกกะลา,...

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ;

เอสะ ภะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,...

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

อาหุเนยโย,... เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;

ปาหุเนยโย,... เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

ทักขิณียโย,... เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;

อัญชลีกะระณียโย,... เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ,...

เป็นเนื่อบุญของโลก, ไม่มีบุญอื่นยิ่งกว่า;

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ,...

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น;

ตะมะหัง สังฆัง สิริธสา นะมามิ...

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระสังฆคุณ)

๔. รตนัตถยัปปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย
 เจวะ สังเวกะ ปะริกิตตะนะ ปาฐัญจะ ภาณมะ เส.)

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัตถะโว,...

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาอุกห้วงมหารรณพ;

โย จันตะสุทฐัพพะระญาณะโลจะโน,...

พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด;

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก,...

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก;

วันทามิ พุทธัง อะหะมาตะเรนนะ ตัง,...

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน,...

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรือง เปรียบดวงประทีป;

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก,...

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด;

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตตะทีปะโน,...

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น;

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง,...

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

สังโฆ สุขเขตตา ภายะติเขตตะสัณฺณูโต,...

พระสงฆ์เป็นนาคบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาคบุญอันดีทั้งหลาย;

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพระโก...

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมูใด;

โลลัปปะหิโน อะริโย สุขเมชะโส,...

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี;

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง,...

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมั่นนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

อิจเจวะเมกัณตะภิปุชชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะ

ตาทิสังวะตัง, ปุณฺณัง มะยา ยัง มะมะ สัพพูปัททะวา, มา

โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะ สิทธิยา,...

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม คือ พระรัตนตรัย อันควร

บูชายิ่ง โดยส่วนเดียวได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้ ๆ ขออุปัททะ

ทั้งหลาย จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจาก

บุญนั้น.

๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิระ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน...

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้;

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ...

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก...

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์;

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก...

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน;

สัมโพชะคามิ สุคะตูปะเวทิตो...

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ;

มะยันตัง ธัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ :-

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า :-

ชาติปี ทุกขา,... แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์;

ชะราปี ทุกขา,... แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์;

มะระณัมปี ทุกขัง,... แม้ความตายก็เป็นทุกข์;

โสกะปะริเทวะทุกกะ โทมะนัสสุปายาสาปี ทุกขา,...

แม้ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์;

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,...

ความประสบกับสิ่ง ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;

ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข,...

ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;

ยัมปิจจัง นะ ละระติ ตัมปิ ทุกขัง,...

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์;

สังจิตเตนะ ปญฺจุปาทานักขันธา ทุกขา,...

ว่าโดยย่อ อุปาทานจันท์ทั้งห้า เป็นตัวทุกข์;

เสยยะถิทัง,... ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ :-

รูปฺปาทานักขันโธ,...

จันท์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ รูป;

เวทะนฺูปาทานักขันโธ,...

จันท์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ เวทนา;

สัณฺณฺูปาทานักขันโธ,...

จันท์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สัตถุญา;

สังฆารูปาทานักขันโธ,...

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สังฆาร;

วิญญูญูปาทานักขันโธ,...

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ วิญญูญ;

เยสัง ปะริญญายะ,...

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธเหล่านี้เอง;

ธะระมานโน โส ณะกะวา,...

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่;

เอวัง พะหุลัง สภาวะเก วินติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก;

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ณะกะวะโต สภาวะเกสุ

อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ,...

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ย่อมเป็นไปในสาวก
ทั้งหลาย ส่วนมาก มีส่วน คือ การจำแนกอย่างนี้ว่า :-

รูปัง อะนิจจัง,... รูปไม่เที่ยง;

เวทะนา อะนิจจา,... เวทนาไม่เที่ยง;

สัญญา อะนิจจา,... สัมมญาไม่เที่ยง;

สังขารา อะนิจจา,... สังขารไม่เที่ยง;

วิญญาณัง อะนิจจัง,... วิญญาณไม่เที่ยง;
 รูปัง อนัตตา,... รูปไม่ใช่ตัวตน;
 เวทนา อนัตตา,... เวทนาไม่ใช่ตัวตน;
 สัญญา อนัตตา,... สัญญาไม่ใช่ตัวตน;
 สังขาร อนัตตา,... สังขารไม่ใช่ตัวตน;
 วิญญาณัง อนัตตา,... วิญญาณไม่ใช่ตัวตน;
 สัพเพ สังขาร อนิจจา,... สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง;
 สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ,...
 ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ดังนี้;
เต (หญิงว่า ตา) มะยัง โอตินณมะหะ,...
 พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว;
 ชาติยา,... โดยความเกิด;
 ชะรามะระณนะ,... โดยความแก่ และความตาย;
 โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,...
 โดยความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย
 ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย;
 ทุกโขติณณา,... เป็นผู้ถูกความทุกข์ห้ำหั่นเอาแล้ว;

ทุกขณะระเรตา,... เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว;
 อปเปวะนามิมัสสะ เกวลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา
 ปัญญาเยธาติ,... ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
 จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้.



คติธรรม

มีอะไร	ก็ไม่ได้	เท่าที่มีธรรม
มีค่าล้ำ	ดีเลิศ	ประเสริฐสุด
มีอะไร	เท่าไร	ในโลกลี้
ก็ไม่ได้	เท่าที่มีธรรม	ประจำใจ



“สิ้นหวังเสียเถิดท่าน แล้วทุกข์นั้นจะสิ้นไป”



(สำหรับภิกษุสามเณรสวด)

(อุบาสก-อุบาสิกา พนมมือฟังพระสวด)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหันตัง
สัมมาสัมพุทธัง...

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้
ชอบได้โดยพระองค์เอง แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น;

ลัทธา อะการัสมมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา...

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว;

ตัสมิิง ภะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ...

ประพศติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น;

ภิกขุณัง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา...

ถึงพร้อมด้วยสิกขา และธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย;

ตังโน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ

อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ...

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุด
แห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ.

(สำหรับอุบาสก อุบาสิกาสวด)

(พระภิกษุ-สามเณร นั่งฟัง)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา,...

เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพาน

นานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ;

ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ,...

ถึงพระธรรมด้วย, ถึงพระสงฆ์ด้วย;

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถา พะลัง

มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ,...

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

ตามสติกำลัง;

สา สา โน ปะฏิปัตติ,... ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย;

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ...

จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ.

(จบคำสวดมนต์ทำวัตรเช้า)

คำแผ่เมตตา อภิญหาปัจจะเวก

สัพเพ สัตตา,... อันว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น;
อะเวรา โหนตุ,... ของอย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย;
อัปยาปัชฌา โหนตุ,... ของอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย;
อะนีฆา โหนตุ,... ของพากันอยู่เป็นสุข อย่ามีทุกข์เลย;
สุชีอัตตานัง ปะริหะรันตุ, ของรักษาตนของตนให้เป็นสุขเถิด;
สัพเพ สัตตา,... อันว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น;
กัมมะทุกขา ปะมุญจันตุ,... ของได้มีความพ้นทุกข์เถิด;
ชะรา ัมมาหิ,... เราไม่ล่วงพ้นความแก่ชราไปได้;
พยาธิ ัมมาหิ,... เราไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้;
มรณา ัมมาหิ,... เราไม่ล่วงพ้นความตายไปได้;

สัพเพ สัตตา,... อันว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์
 เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น;
 กัมมัสสะกา,... มีกรรมเป็นของตัว;
 กัมมะทายาทา,... มีกรรมเป็นมรดก;
 กัมมะโยนิ,... มีกรรมเป็นกำเนิด;
 กัมมะพันธู,... มีกรรมเป็นพวกพ้อง;
 กัมมะปะฏิสะระณา,... มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย;
 ยังกัมมังกะริสสามิ,... ได้ทำกรรมอันใดไว้;
 กัลลยาณัง วา,... ดีก็ตาม;
 ปาปะกัง วา,... ชั่วก็ตาม;
 ตัสสะ ทายาทา ะวะอิสันติ,... เขาทั้งหลายเหล่านั้น
 จะได้รับผลกรรมนั้นแล...

(เมื่อท่านสาธุชนได้แผ่เมตตาจงทำจิตใจของท่านให้นึกน้อม
 จงคิดสงสารเพื่อนมนุษย์ผู้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย บุญกุศลที่ได้
 บำเพ็ญไปในโอกาสนี้ จงได้แผ่กระจายไปทั่วสารทิศ ทุกชีวิตจึงมี
 ความร่มเย็น เป็นบริวารสมบัติเทอญฯ)

ทำวัตรเย็น

โอวาทปาติโมกขคาถา

คำบูชาพระรัตนตรัย

(ขายนั่งคุกเข่า — หลนึ่งนั่งคุกเข่าราบ)

อิมีนา สักการะนะ พุทชััง ปุ่ชมะ,

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาพระพุทเจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้;

อิมีนา สักการะนะ ชั่มมัง ปุ่ชมะ,

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาพระธรรม ด้วยเครื่องสักการะนี้;

อิมีนา สักการะนะ สัังฆัง ปุ่ชมะ,

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะนี้;

บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะกะวะ,...

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์
สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทชััง ะกะวันตัง อะภิวาเทมิ,...

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบลง ๑ หน)

สวากขาโต ภะคะวะตา ชัมโม...

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ชัมมัง นะมัสสามิ... ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบลง ๑ หน)

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ...

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ... ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบลง ๑ หน)

(กล่าวนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต

ปุปพะภาคะ นะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต...

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;

อะระหะโต... ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธัสสะ... ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(ว่า ๓ หน)

๑. พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

ตั้ง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท
อัพภุคคะโต,... ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า;

อิติปิ โส ภะคะวา,... เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น;
อะระหัง,... เป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธโธ,... เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

วิชชาจะระณะสัมปันโน,... เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;

สุคะโต,... เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;

โลกะวิทู,... เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ...

เป็นผู้สามารถฝึกบวชที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,...

เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;

พุทธโธ,... เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;

ภะคะวา ติ,... เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

๒. พุทธาภิกขิตติ (หันทะ มะยัง พุทธาภิกขิตัง กะโรมะ เส.)

พุทธะ วาระหัน ตะวะระตาทีคุณาภิกขิตโต,...

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ
เป็นต้น;

สุทธาภิญญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,...

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธิ;

โพเธติ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร,...

พระองค์ใด ทรงทำชนที่ดีให้เบื่กบาน จุอาทิตย์ทำบ่าวให้บาน;

วันทามะหัง ตะมะระณัง ลีระสา ชินนทัง,...

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า;

พุทธโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะ มุตตะมัง,...

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง ลีเรนะหัง,...

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก
องค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า;

พุทธัสตาสหสิ ทาโส (หญิงว่า ทาสี) ะ พุทโธ เม สามีกิสสะโร,...

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระ
เหนือข้าพเจ้า;

พุทโธ ทุกขัสสะ มาตา จะ วิชิตา จะ หิตัสสะ เม,...

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์
แก่ข้าพเจ้า;

พุทธัสตาสัง นียยาเทมิ สรรีรัญชีวิตัญจิถัง,...

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระพุทธเจ้า;

วันทันทอสัง (หญิงว่า ตีสัง) จะริสตามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,...

ข้าพเจ้าผู้เฒ่าอยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความตรัสรู้ดีจริงของ
พระพุทธเจ้า;

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทโธ เม สรรณัง ะรัง,...

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐ
ของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเตมยยัง สัตถุสาสะเน,...

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

พุทฺธัง เม วันตะมานะนะ (หญิงว่า มานายะ) ยัง ปุณฺณัง
ปะสุตฺตัง อิธะ,...

ข้าพเจ้าผู้หิวอยู่ซึ่งพระพุทธรเจ้า ได้ชวนขวายนุญใดในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesu ตัสสะ เตชะสา,...

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบลงแล้วกล่าวว่าดังนี้)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,...

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

พุทฺธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,...

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธรเจ้า;

พุทฺโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,...

ขอพระพุทธรเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สัງวะริตฺตัง วะ พุทฺธะ,...

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธรเจ้า ในกาลต่อไป.^๑

(ลุกขึ้นนั่งคุกเข่า)

(๑). บทขอขมาโทษนี้ มิได้เป็นการขอขมาบาป เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง และคำว่า “โทษ” ในที่นี้มิได้หมายถึงกรรม หมายถึงโทษเล็กน้อยซึ่งเป็น “ส่วนตัว” ที่ได้ล่วงเกินพระรัตนตรัย โดยอาจมิได้ตั้งใจ จึงขอโทษกรรม การขอขมาโทษชนิดนี้ สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริง ๆ และเป็นศีลธรรมหรือสิ่งที่ควรประพฤติ

๓. ัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สวากขาโต ภะคะวะตา ัมโม,...

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันติภูมิจิโก,... เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก,... เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล;

เอหิปัสสิโก,... เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;

โอปะนะยิโก,... เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

ปัจจุตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ,...

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

๔. ัมมาภิกขิตติ

(หันทะ มะยัง ัมมาภิกขิตัง กะโรมะเส.)

สวากขาตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย...

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เพราะประกอบด้วยคุณ คือ
ความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น;

โย มักกะปากะปะริยัตติวิโมกชะเภโท...

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปรียัติ และนิพพาน;

ัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะชาริชารี...

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว;

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระระัมมะเมตัง...

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่ง
ความมืด;

ัมโม โย ลัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตะมัง...

พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย;

พุทธานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง...

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สอง
ด้วยเศียรเกล้า;

ธัมมัสสาหัสสิ ทาโส (หญิงว่า ทาสี) อะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร...

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนายมีอิสระ

เหนือข้าพเจ้า;

ธัมโม ทุกขัสสะ มาตา อะ วิชตา อะ หิตัสสะ เม...

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

ธัมมัสสาหัง นียยาเทมิ สรรีรัญชีวิตัญจิทัง...

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระธรรม;

วันทนต์โตหัง (หญิงว่า ตีหัง) อะริสตามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง...

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพาสตาม ซึ่งความเป็นธรรมดี

ของพระธรรม;

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง ธัมโม เม สรรณัง อะรัง...

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐ

ของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเทมายัง สัตถุสาสะเน...

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

ธัมมัง เม วันทะมานะ (หญิงว่า มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง

อิธะ... ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้ชวนชวนบุญใดในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุ ตัสสะ เตชะสา...

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบลงแล้วกล่าวว่าดังนี้)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,...

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,...

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม;

ธัมโม ปฏิกัณเหตु อัจจะยันตัง,...

ขอพระธรรมจงด ซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม,...

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.

(ลุกขึ้นนั่งคุกเข่า)

๕. สัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง สัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,...

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใจ, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,...

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใจ, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ...

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ...

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว;
ยะทิทั้ง,... ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ:-

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา...

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ...

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย... เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;

ปาหุเนยโย... เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

ทักษิณเวยโย... เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;

อัญชะลีกะระณีโย... เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติ...

เป็นเนื่อนานุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

๖. สังฆาภิกขิตติ

(หันพระมอยัง สังฆาภิกขิตติง กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโข สุปะฏิปตติคุณาทิยุตโต,...

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณ

มีความปฏิบัติดี เป็นต้น;

โยภุจฺจัพพะโส อะริยะปุคคะละ สังฆะเสฏฺฐโณ,...

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แด่เจ้าพวก;

สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,...

มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบวร;

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทฺธัง,...

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี;

สังโฆ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,...

พระสงฆ์หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย;

ตะติยานุสสะติภุจฺจานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,...

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก

องค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า;

สังฆัสสหาหฺสมิ ทาโส (หญิงว่า ทาสี) วะ สังโฆ เม สามิ
กิสสะโร...

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์ พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระ
เหนือข้าพเจ้า;

สังโฆ ทุกข์สสสะ ฆาตา จะ วิฆาตา จะ หิตฺตสสะ เม...

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

สังฆัสสหาหฺง นิยยาเทมิ สรรีรัญชีวิตฺตฺยจิทฺถัง...

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระสงฆ์;

วันทันทฺโตหฺง (หญิงว่า ตีหฺง) จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิปันนะตฺถัง...

ข้าพเจ้าผู้ให้ว้อยอยู่จกประพฤติตาม ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์;

นัตถิ เม สรระณํ อัญญํ สังโฆ เม สรระณํ วะรัง...

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐ
ของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเทมยยัง สัตถุสาสะเน...

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของ
พระศาสดา;

สังฆัง เม วันทะมานะนะ (หญิงว่า มานายะ) ยัง ปุญญัง
ปะสุตัง อิระ,...

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ชวนขวายนบุญใด ในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesu ตัสสะ เตชะสา,...

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบลงแล้วกล่าวว่ดังนี้)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,...

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,...

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์;

สังโฆ ปะฎิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,...

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ,...

เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ในกาลต่อไป;

(ลุกขึ้นนั่งคุกเข่า)

(จบคำสวดมนต์ทำวัตรเย็น)

กรวดน้ำตอนเย็น

อุทติสสนาธิฏฐานคาถา

(หันทะ มะยัง อุทติสสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส.)

บทที่ ๑

อิมิ^๑นา ปุ^๒ญญะ^๓กัม^๔เมน^๕นะ,
อุ^๖ปั^๗ชฌา^๘ยา^๙ คุ^{๑๐}ณ^{๑๑}ต^{๑๒}ตะ^{๑๓}ระ^{๑๔}รา,
อา^{๑๕}จะ^{๑๖}ริ^{๑๗}ยุ^{๑๘}ปะ^{๑๙}การ^{๒๐}า^{๒๑} จะ,
มา^{๒๒}ตา^{๒๓} ปิ^{๒๔}ตา^{๒๕} จะ^{๒๖} ญ^{๒๗}า^{๒๘}ตะ^{๒๙}กา,
สุ^{๓๐}ริ^{๓๑}โย^{๓๒} จัน^{๓๓}ทิ^{๓๔}มา^{๓๕} รา^{๓๖}ชา,
คุ^{๓๗}ณ^{๓๘}ะ^{๓๙}วัน^{๔๐}ตา^{๔๑} น^{๔๒}ะ^{๔๓}รา^{๔๔}ปิ^{๔๕} จะ,
พ^{๔๖}ริ^{๔๗}ห^{๔๘}มะ^{๔๙}มา^{๕๐}รา^{๕๑} จะ^{๕๒} อิน^{๕๓}ทา^{๕๔} จะ,
โล^{๕๕}กะ^{๕๖}ปา^{๕๗}ลา^{๕๘} จะ^{๕๙} เท^{๖๐}วะ^{๖๑}ตา,
ยะ^{๖๒}โม^{๖๓} มิ^{๖๔}ต^{๖๕}ตา^{๖๖} มะ^{๖๗}นุ^{๖๘}ส^{๖๙}ตา^{๗๐} จะ,
ม^{๗๑}ัช^{๗๒}ณ^{๗๓}ต^{๗๔}ตา^{๗๕} เว^{๗๖}ริ^{๗๗}กา^{๗๘}ปิ^{๗๙} จะ,
ส^{๘๐}ัพ^{๘๑}เพ^{๘๒} ส^{๘๓}ัต^{๘๔}ตา^{๘๕} สุ^{๘๖}ชี^{๘๗} โห^{๘๘}น^{๘๙}ตุ,

ด้วย^๑บุญ^๒นี้^๓ อุ^๔ท^๕ติ^๖ส^๗ให้;
อุ^๘ปั^๙ช^{๑๐}ฌา^{๑๑}ย^{๑๒} ผู้^{๑๓}เลิ^{๑๔}ศ^{๑๕}คุ^{๑๖}ณ;
แล^{๑๗}อา^{๑๘}จา^{๑๙}ร^{๒๐}ย^{๒๑} ผู้^{๒๒}เกิ^{๒๓}อ^{๒๔}ห^{๒๕}น^{๒๖}น;
ท^{๒๗}ัง^{๒๘}พ^{๒๙}่อ^{๓๐}แม่^{๓๑} แ^{๓๒}ล^{๓๓}ป^{๓๔}ว^{๓๕}ญ^{๓๖}า^{๓๗}ติ;
สุ^{๓๘}ร^{๓๙}ย^{๔๐}จัน^{๔๑}ทร์^{๔๒} แ^{๔๓}ละ^{๔๔}รา^{๔๕}ชา;
ผู้^{๔๖}ท^{๔๗}ร^{๔๘}ง^{๔๙}คุ^{๕๐}ณ^{๕๑} ห^{๕๒}ร^{๕๓}ือ^{๕๔}ส^{๕๕}ู^{๕๖}ง^{๕๗}ชา^{๕๘}ติ;
พ^{๕๙}ร^{๖๐}ห^{๖๑}ม^{๖๒} มา^{๖๓}ร^{๖๔} แ^{๖๕}ละ^{๖๖}อิน^{๖๗}ท^{๖๘}รา^{๖๙}ช;
ท^{๗๐}ัง^{๗๑}ท^{๗๒}ว^{๗๓}ย^{๗๔}เท^{๗๕}พ^{๗๖} แ^{๗๗}ละ^{๗๘}โล^{๗๙}ก^{๘๐}บ^{๘๑}า^{๘๒}ล;
ย^{๘๓}ม^{๘๔}รา^{๘๕}ช^{๘๖} ม^{๘๗}น^{๘๘}ุ^{๘๙}ษ^{๙๐}ย^{๙๑}มี^{๙๒}ต^{๙๓}ร;
ผู้^{๙๔}เป^{๙๕}็น^{๙๖}ก^{๙๗}ล^{๙๘}า^{๙๙}ง^{๑๐๐} ผู้^{๑๐๑}จ^{๑๐๒}ื^{๑๐๓}อง^{๑๐๔}พ^{๑๐๕}ลา^{๑๐๖}ญ;
ขอ^{๑๐๗}ให้^{๑๐๘} เป^{๑๐๙}็น^{๑๑๐}สุ^{๑๑๑}ข^{๑๑๒}สา^{๑๑๓}น^{๑๑๔}ต์^{๑๑๕}
ทุ^{๑๑๖}ก^{๑๑๗}ท^{๑๑๘}ัว^{๑๑๙}ห^{๑๒๐}น้ำ^{๑๒๑}อ^{๑๒๒}ย^{๑๒๓}่า^{๑๒๔}ทุ^{๑๒๕}ก^{๑๒๖}จ^{๑๒๗}ั^{๑๒๘}ท^{๑๒๙}น;

ปัญญานิ ปะกาทานิ เม,

สุขัง จะ ติวิธัง เทนตุ,
 จิปปัง ปาเปละ โวมะตัง,
 อิมินา ปุญญะกัมเมนะ,
 อิมินา อุททิเสนะ จะ,
 จิปปาหัง สุละเภ เจวะ,
 ตัณหุปาทานะเจทะนัง,
 เย สันตานะ หินา รัมมา,
 ยาวะ นิพพานะโต มะมัง,
 นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ,
 ยัตตะ ชาโต ภาเว ภาเว,
 อุกฺขจิตตัง สะติปัญญา,

สัลเลโข วิริยัมหิโน,

มารา ละภันตุ โนกาสัง,

บุญผ่อง ที่ข้าทำ

จงช่วยอำนวยศุภผล;
 ให้สุข สามอย่างสิ้น;
 ให้ถึงนิพพานพลัน;
 ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ;
 แลอุทิส ให้ปวงสัตว์;
 เราพ้นได้ ซึ่งการตัด;
 ตัวตัณหา อุปาทาน;
 สิ่งชั่ว ในดวงใจ;
 กว่าเราจะถึงนิพพาน;
 มลายสิ้น จากสันดาน;
 ทุกๆ ภพ ที่เราเกิด;
 มีจิตตรง และสติ
 ทั้งปัญญาอันประเสริฐ;
 พร้อมทั้ง ความเพียรเลิศ
 เป็นเครื่องขุดกิเลสหาย;
 โอกาส อย่าพึงมีแก่หม่มมาร
 สิ้นทั้งหลาย;

กาตฺถุญจะ วิริเยสุ เม,
 พุทธาทีปะวะโร นาโถ,
 รัम्मโม นาโถ ะรุตตะโม,
 นาโถ ปัจเจกะพุทฺธโ จะ,
 สัมมโม นาโถตตะโร มะมัง,
 เตโสตตะมานุภาเวนะ,
 มาโรกาสัง ละภันตุ มา,
 ทะสะปฺญญานุภาเวนะ,
 มาโรกาสัง ละภันตุ มา,

เป็นช่องประทุษร้าย
 ทำลายล้างความเพียรจน;
 พระพุทธผู้บรรณาถ;
 พระธรรมที่พึงอุคม;
 พระปัจเจกพระพุทธสม—
 ทบพระสงฆ์ ที่พึงผยอง;
 ด้วยอาณูภาพนั้;
 ขอหม่อมมาร อย่าได้ช่อง;
 ด้วยเดชบุญ ทั้งสืบป้อน;
 อย่าเปิดโอกาสแก่มาร เทอญ.



คติธรรม

อันอำนาจใดใดในโลกนี้
 ไม่เห็นมีเปรียบปานการศึกษา
 สร้างคนหาค่าไม่ได้ในโลก
 ขึ้นจากคนหาค่าไม่มี



ภาค ๒

สวดมนต์พิเศษ บางบท

(๑. ปุพพภาคนมการ)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต

ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เต.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,...

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;

อะระหะโต,... ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธัสสะ,... ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(สวด ๓ ครั้ง)

(๒. สรณคมณปาฐะ)

(หันทะ มะยัง ติสระระณะคะมะนะปาฐัง ภานามะ เต.)

พุทัง สะระณัง คัจฉามิ,...

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ;

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ,...

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

สังฆัง สรรณัง กัจฉามิ,...

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;

ทุกิยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง กัจฉามิ,...

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทฺธเจ้า เป็นสรณะ;

ทุกิยัมปิ ฌมมัง สรรณัง กัจฉามิ,...

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

ทุกิยัมปิ สังฆัง สรรณัง กัจฉามิ,...

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง กัจฉามิ,...

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทฺธเจ้า เป็นสรณะ;

ตะติยัมปิ ฌมมัง สรรณัง กัจฉามิ,...

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

ตะติยัมปิ สังฆัง สรรณัง กัจฉามิ,...

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ.

(๓. อัญญฐิติกาปทปาฐะ)

(หันทะ มะยัง อัญญฐิติกาปะทะปาฐัง ภานามะ เส.)

ปาณาติปาตา เวระมะณี,...

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า;

อะทินนาทานา เวระมะณี,...

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว;

อะพรหมะจะรียา เวระมะณี,...

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำอันมิใช่พรหมจรรย์;

มุสวาทา เวระมะณี,...

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง;

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี,...

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการเสพของเมา มีสุราและเมรัยเป็นต้น,
อันเป็นที่ตั้งของความประมาท;

วิกาละโภชะนา เวระมะณี,...

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล;

นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสูกะ ทัสสะนะ มาลา คันธะ

วิเลปะนะ ธารณะ มัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐาณา เวระมะณี,...

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฟ้อนรำ, การขับเพลง, การดนตรี,
การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล, การตัดทรงสวมใส่ การประดับ
การตกแต่งตน, ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลั่น และเครื่องผิดทา;

อุจจาสะยะนะ มหาสะยะนา เวระมะณี,...

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการนั่งนอนบนที่สูงและที่นอนใหญ่;

(๔. ทวัตติงสาการปาฐะ)

(หันทะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภะณามะ เส.)

อตฺถิ อิมัสมิง กาเย,... ในร่างกายนี้มี :-

เกสา,... ผมทั้งหลาย; โลมา,... ขนทั้งหลาย;
 นะขา,... เล็บทั้งหลาย; ทันตา,... ฟันทั้งหลาย;
 ตะโจ,... หนัง; มังสัล,... เนื้อ;
 นะหารู,... เอ็นทั้งหลาย; อัญฐิ,... กระดูกทั้งหลาย;
 อัญฐิมิถุขัง,... เยื่อในกระดูก; วักกัง,... ไต;
 หะทะยัง,... หัวใจ; ยะกะนัง,... ตับ; กีโลมะกัง,... พังผืด;
 ปิหะกัง,... ม้าม; ปิปปาสัง,... ปอด; อันตัง,... ลำไส้;
 อันตะคุณัง,... ลำไส้สุด; อุทะริยัง,... อาหารในกระเพาะ;
 กะรีสัง,... อูจจาระ; ปิตตัง,... น้ำดี; เสรม्हัง,... เสลด;
 ปุพฺโพ,... หนอง; โลหิตัง,... โลหิต; เสโท,... เหงื่อ;
 เมโท,... มัน; อัสสุ,... น้ำตา; วะสา,... น้ำเหลือง;
 เขโพบา,... น้ำลาย; สิงฆานิกา,... น้ำเมือก;
 ละลิกา,... น้ำลื่นหล่อข้อ; มุตตัง,... น้ำมูตร;
 มัตตะเก มัตตะลุงกัณเฑ,... เยื่อมันสมอง ในกะโหลกศีรษะ;
 อิติ,... ดังนี้แล.^๒

(๒) คำแปลโกฏฐาส ๓๒ นี้ มีคิดจากที่เคยแปลมาก่อนบ้าง ทั้งนี้โดยสอบสวนค้นคว้าได้ใหม่ ซึ่งใกล้เคียงความถูกต้องมากกว่า จึงแปลไว้ดังนี้ (ผู้แปล)

(๕. เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา)

(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสระระณะ ทีปิกะคาถาโย
ภะณามะ เส.)

พะหุง เว สระระณัง ยันติ ปัพพะตานิ ะนะนาหิ จะ
อารามะรูกะเจตฺยานิ มะนุสสา ภะยะตฺตชิตา,
มนุสฺยเปันนํมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว ก็ถือเอาภูเขาบ้าง
ป่าไม้บ้าง อาราม และรูกะเจตีย์บ้าง เป็นสรณะ;
เนตัง โข สระระณัง เขมัง เนตัง สระระณะมุตตะมัง
เนตัง สระระณะมากัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ,
นั่นมิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด,
เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้;
โย จะ พุทธัญจะ รัम्मัญจะ สังฆัญจะ สระระณัง คะโต
จัตตาริ อะริยะะสัจจานิ สัมมปปัญญายะ ปัสสะติ,
ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว
เห็นอริยสัจจ์คือ ความจริงอันประเสริฐสี่ ด้วยปัญญาอันชอบ;

ทุกขัง ทุกขะสะสมุปาทัง ทุกข์สละ จะ อะติกกะมัง
 อะริยัญญฐังคิกัง มักคัง ทุกขูปะสะสมะคามินัง,
 คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้,
 และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ, เครื่องถึงความระงับทุกข์;
 เอตัง โข สละณัง เขมมัง เอตัง สละณะมุตตะมัง,
 เอตัง สละณะมากัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ,
 นั้นแหละ เป็นสละณะอันเกษม, นั้นเป็นสละณะอันสูงสุด
 เขาอาศัยสละณะนั้นแล้ว, ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

(๖. อริยชนคาถา)

(หันทะ มะยัง อะริยะชะนะคาถาโย ภาณามะ เส.)

ยัสสะ สัทธา ตะธาคะเต (หญิงว่า ตา) อะจะลา สุปะติฏฐิตา,
 ศรัทธา ในพระตถาคตของผู้ใด ตั้งมั่นอย่างดี ไม่หวั่นไหว;
 สีสัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อะริยะกันตัง ปะสังกิตัง,
 และศีลของผู้ใดงดงาม เป็นที่สรรเสริญที่พอใจของพระอริยเจ้า;

สังฆะ ปะสาโท ยัสสัจฉิ อุกุญฺหิตฺตัง ทัสสะนัง,
 ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์, และความเห็นของผู้ใดตรง;
 อะทะพิตฺโตติ ตัง อาหุ อะโหมณันตัสสะ จีวิตัง,
 บันทึกกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่า คนไม่จน, ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน;
 ตัสมา ลัทธญฺจะ ลีลญฺจะ ปะสาทัง รัम्मะทัสสะนัง
 อะนุญฺญะเชละ เมธาวิ สะรัง พุทธานะสาสะนัง,
 เพราะฉะนั้น เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่
 ผู้มีปัญญา ควรก่อสร้างศรัทธา คีล ความเลื่อมใส
 และความเห็นธรรมให้เนื่อง ๆ.

(๗. ตีลักขณาทีกาถา)

(หันทะ มะยัง ตีลักขณาทีกาถาโย ภะณามะ เส.)

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญฺญาเย ปัสสะติ,
 เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง;

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,
 เมื่อนั้น ย่อมเหนืดย่นหายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง
 นั้นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด;
 สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,
 เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์;
 อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,
 เมื่อนั้น ย่อมเหนืดย่นหายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง
 นั้นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด;
 สัพเพ รัมมา อนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,
 เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา;
 อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,
 เมื่อนั้น ย่อมเหนืดย่นหายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง
 นั้นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด;
 อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน,
 ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก;

อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุชาวะติ,
 หม่อมมนุษย์นอกนั้น ย่อมวิ่งเกาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง;
 เย จะ โข สัมมะทักขาเต รัมเม รัมมานุวัตติโน,
 ก็ชนเหล่าใดประพฤติดมควรแก่ธรรมในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว;
 เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเรยยัง สุทฺตตะรัง,
 ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน; ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุราช
 ที่ข้ามได้ยากนัก;
 กัณ्हัง รัมมัง วิปะหะยะ สุกัง ภาวะ ปิณฺทิตโต,
 จงเป็นบัณฑิตละหล่นคำเสีย แล้วเจริญธรรมขาว;
 โอกา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง, ตัตถะภีระ
 ติมิจเจยยะ หิตฺวา กาเม อะกิณฺจะโน,
 จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ, จากที่มีน้ำ, จงละกามเสีย, เป็นผู้ไม่มีความกังวล,
 จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน อันเป็นที่สัจ ซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก.

(๘. ภารสูตตะคาถา)

(หันทะ มะยัง ภาระสูตตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

ภารา หะเว ปญจักขันธา,

ขันธทั้งห้า เป็นของหนักเนื้อ;

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล,

บุคคลเหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป;

ภาราทานัง ทุกขัง โลเก,

การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ในโลก;

ภาระนิกเขปะนัง สุขัง,

การสลัดของหนักทิ้งลงเสีย เป็นความสุข;

นิกขิปิตฺวา คะรุง ภารัง,

พระอริยเจ้า สลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว;

อัญญัง ภารัง อะนาทียะ,

ทั้งไม่หยาบคายเอาของหนักอันอื่น ขึ้นมาอีก;

สะมุลัง ตัณ्हัง อัพพุญฺหะ,

ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก;

นิจจาโต ปะรินิพพุโต,

เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.

(๕. ภัทเทกรัตตคาถา)

(หันทะ มะยัง ภัทเทะรัตตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

อะตีตัง นานัวาคะเมยยะ นัปปะฎีกังเฆ อะนาคะตัง,
 บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย
 และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง;
 ยะทะตีตัมปะหีนันตัง อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง,
 สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา;
 ปัจจุปปินันญจะ โย รัมมัง ตัตตะ ตัตตะ วิปัสสะติ
 อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺรหฺมะเย,
 ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้น ๆ อย่างแจ่มแจ้ง
 ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้;
 อัชเชวะ กิจจะมาตฺตปโป โโก ชฺชัญญา มะระณัง สุเว,
 ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้ ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้;
 นะ ทิ โน สังคะรันเตนะ มะหาเสเนนะ มัจจุณา,
 เพราะการปลัดเพียนต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา;

เอวัง วิหาริมตาปิง อะโหรัสตะมะตันทิตัง, ตัง เว
 ภัทเทกะรัตโตติ สันโต อาจิกะเต มุนิ,
 มุนิผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น, ไม่เกียจคร้าน
 ทั้งกลางวันกลางคืน ว่า, “ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม”;

(๑๐. ธรรมการวาทิกาถา)

(หันทะ มะยัง ธรรมะการะวาทิกาถาโย ภาณามะ เส.)

เย จะ อะตีตา สัมพุทธา เย จะ พุทธา อะนาคะตา
 โย เจตะระหิ สัมพุทโธ พะหุณัง โสกะนาสะโน,
 พระพุทธเจ้าบรรดาที่ล่วงลับไปแล้วด้วย ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย
 และพุทธเจ้าผู้ขจัดโรคของมหาชนในกาลบัดนี้ด้วย;
 สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน วิหะริงสุ วิหาติ จะ อะถาปี
 วิหะริสสันติ เอสา พุทธานะธัมมะตา,
 พระพุทธเจ้าทั้งปวงนั้น ทุกพระองค์ เคารพพระธรรม
 ได้เป็นมาแล้วด้วย กำลังเป็นอยู่ด้วย และจักเป็นด้วย
 เพราะธรรมคาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เป็นเช่นนั้นเอง;

ตัสมา หิ อตตะกามาเนนะ มะหัตตะมะภิกังขะตา
 สัทธัมโม คระฎาตัพโพ สะรัง พุทธานะ สาสะนัง,
 เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง เมื่อระลึกได้
 ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ จึงทำความเคารพพระธรรม;
 นะ หิ ธัมโม อะธัมโม จะ อุโภ สะมะวิปาภิโน,
 ธรรม และ อธรรม จะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่าง หามิได้;
 อะธัมโม นิระยัง เนติ ธัมโม ปาเปติ สุขะติง,
 อธรรม ย่อมนำไปนรก, ธรรม ย่อมนำไปถึงสุคติ;
 ธัมโม หะเว รักะติ ธัมมะจาริง,
 ธรรมแหละย่อมรักษา ผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ;
 ธัมโม สุฉินโน สุขะมาวะหาติ,
 ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ตน;
 เอตานิสังโส ธัมเม สุฉินเณ,
 นี่เป็นอันสงสั ในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว.

(๑๑. โอวาทปาติโมกขคาถา)

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส.)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง,

การไม่ทำบาปทั้งปวง;

กุสะลัสสฐปะสัมปะทา,

การทำกุศลให้ถึงพร้อม;

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง,

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ;

เอตัง พุทธานะสาสะนัง,

ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย;

ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา,

ขันติ คือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง;

นิพพานัง ประระมัง ะทนต์ติ พุทธา,

ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง;

นะ หิ ปัพพะชิโต ปะรุปะมาตี,

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่า เป็นบรรพชิตเลย;

สละโมโห โหติ ประรัง วิหะฐะยันโต,

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ถือว่าเป็นสมณะเลย;

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต,

การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย;

ปาติโมกเข จะ สังวะโร,

การสำรวมในปาติโมกข์;

มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสัง,

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค;

ปันทัญจะ สะยะนาสะนัง,

การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด;

อะธิจิตเต จะ อาโยโค,

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง;

เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง,

ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

(๑๒. ปฐมพุทธภาสิตคาถา)

(หันทะ มะยัง ปะฐะมะพุททะภาสิตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

อะเนกะชาติสังสารัง สันหาวิสสัง อะนิพพิสัง,

เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสงสารเป็นเอนกชาติ;

กะหะการัง กะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺณ,
 แสงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน คือค้นหาผู้สร้างภพ
 การเกิดทุกคราว เป็นทุกข์รำไป;

กะหะการะกะ ทิฏฺฐโฐติ ปุณฺนะ เกหัง นะ กาหะสิ,
 นี่แน่ะ! นายช่างปลุกเรื้อน เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว
 เจ้าจะทำเรื้อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป;

สัพพา เต ฆาสุกา ภักคา กะหะณฺญัง วิสังขะตัง,
 โครงเรื้อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว ยอดเรื้อนเราก็อ้อเสียแล้ว;
 วิสังขาระกะตัง จิตตัง ตัณฺหานัง ขะยะมฺหะมะคาติ,
 จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป
 มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งค้นหา (คือถึงนิพพาน).

(๑๓. ปัจฉิมพุทฺธโรวาทปาฐะ)

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทฺธโรวาทะปาฐัง ภะณามะ เส.)

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! บัดนี้ ... เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า;
 ะยะธัมมา สังขารา,
 สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา;

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทละ,

ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด;

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปิจฉิมา วาจา,

นี่เป็นพระวาจา มีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.

๑๔. บทพิจารณาสังขาร

(ว่าซ้ำๆ พอดี ๆ)

(ทุกเวลาทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็น)

สัพเพ สังขารา อะนิจจา...

สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น
มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป;

สัพเพ สังขารา ทุกขา...

สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น
มันเป็นทุกข์ทนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่ เจ็บ ตายไป;

สัพเพ ฐัมมา อะนัตตา...

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัว ว่าตนของเรา;

อะธูวัง ชีวิตัง, ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน;

ธูวัง มะระณัง, ความตายเป็นของยั่งยืน;

อะวัสถัง มะยา มะริตัพพัง, อันเราจะพึงตายเป็นแท้;
 มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง,ชีวิตของเรามีความตาย

เป็นที่สุครอบ;

ชีวิตัง เม อะนียะตัง,

ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง;

มะระณัง เม นียะตัง,

ความตายของเรา เป็นของเที่ยง;

วะตะ,

ควรที่จะสังเวช;

อะยัง กาโย,

ร่างกายนี้;

อะจิรัง,

มิได้ตั้งอยู่นาน;

อะเปตะวิญญาโณ,

ครั้นปราศจากวิญญาณ;

จุทโท,

อันเขาทิ้งเสียแล้ว;

อะธิเสสสะติ,

จักนอนทับ;

ปะฐะวัง,

ซึ่งแผ่นดิน;

กะลิงคะรัง อิวะ,

ประคุดังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน;

นิรุตถัง,

หาประโยชน์มิได้.

อดีตปัจเจกเวกชนปาฐะ

(หันทะ มะยัง อะติตะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส.)

(ชื่อว่าด้วยจิวร)

อัสซะ มะยา อะปัจจะเวกจิตฺวา ยัง จิวัระรัง ปะริภุตฺตัง,

จิวรโคอันเรานุ่งห่มแล้ว ไม่ทันพิจารณาในวันนี้;

ตัง ยาวะเทวะ สิตฺตัสสะ ปะภูมิตายะ,

จิวรนั้น เรานุ่งห่มแล้ว เพียงเพื่อบำบัดความหนาว;

อุณหตัสสะ ปะภูมิตายะ,

เพื่อบำบัดความร้อน;

ทังสะมะกะสะ วาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสฺธานัง

ปะภูมิตายะ, เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจาก เหลือบ ยุง

ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย;

ยาวะเทวะ หิริโกปีนะปะภูจฺจนา ทะนัตถัง,

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย.

(ชื่อว่าด้วยบิณฑบาต)

อัมมะ มะยา อะปัจจะเวกจิตวา โย ปิณฑะปาโต ประริกฺขโต,
บิณฑบาตโต อันเรณฺณแล้ว ไม่ทันพิจารณาในวันนี้;

โส เนวะ ทะวายะ, บิณฑบาตนั้นเรณฺณแล้ว ไม่ใช่เป็นไป
เพื่อความพลิตเพลินสนุกสนาน;

นะ มะทายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย;

นะ มัณฑะนายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ;

นะ วิภูสะนายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง;

ยาวะทะวะ อิมัสสะ กายัสสะ จูติยา,

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้;

ยาปะนายะ, เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ;

วิหิงสุปะระติยา, เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย;

พรหมะจะรียานุคคะหายะ,

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์;

อิติ ปุราณญะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ, ด้วยการทำอย่างนี้ เรา

ย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความหิว;

นะวัญจะ เวทะนัง นะอุปปาเทสสามิ,

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น;

(ข้อว่าด้วยเสนาสนะ)

อีหะ มะยะ อะปัจจะเวกขิตฺวา ยัง เสนาสนะนัง ปะริภุตฺตัง,
 เสนาสนะใด อันเราใช้สอยแล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้;
 ตัง ยาวะเทวะ สีตัสสะปะภูมิตายะ,
 เสนาสนะนั้น เราใช้สอยแล้ว เพียงเพื่อบำบัดความหนาว;
 อุณหัสสะ ปะภูมิตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน;
 ทังสะมะกะสะวาตาทะปะสิริงสะ ปะลัมผัสตานัง
 ปะภูมิตายะ, เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจาก เหลือบ ยุง
 ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย;
 ยาวะเทวะ อุตฺตปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะภูตฺถลานารามัตถัง,
 เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ
 และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ ในที่ที่ลึกเย็นสำหรับภavana.

(ข้อว่าด้วยคิลานเภสัช)

อหะ มะยา อะปัจจะเวกจิตฺวา โย คิลานะ ปัจจะยะ
 เภสัชชะปะริกาโร ปะริกฺขโต, คิลานเภสัชบริหารใด
 อันเราบริโภครแล้ว ไม่ทันพิจารณาในวันนี้;
 โส ยาวะเทวะ อุปปันนัง เวยาพาธิกานัง เวทะนัง
 ปะฐิมายะ, คิลานเภสัชบริหารนั้น เราบริโภครแล้ว เพียงเพื่อ
 บำบัดทุกข์เวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว มีอาหารต่าง ๆ เป็นมูล;
 อภัยปัณณะปะระมะตยาติ, เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน
 เป็นอย่างยิ่ง ดังนี้.

(ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ)

(หันทะ มะยัง ตั้งขะณิกะปัจจะเวกขณะปาฐัง
 ภาณามะ เส.)

(ข้อว่าด้วยจีวร)

ปะฐิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฐิสวามิ,
 เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วนุ่งห่มจีวร;
 ยาวะเทวะ สัตถสสะ ปะฐิมายะ, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว;
 อุณหสสะ ปะฐิมายะ, เพื่อบำบัดความร้อน;

ทั้งสะมะกะสะวาตาคะปะลิริงสะ ปะสัณผัสถานัง

ปะภูมิตายะ, เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ

ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย;

ยาวะเทวะหิริโกปิณะปะภูจฉาทะนัตถัง,

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย.

(ข้อว่าด้วยบิณฑบาต)

ปะภูสิงขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะภูเสวามิ,

เราย่อมพิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันบิณฑบาต;

เนวะทะวายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน;

นะ มะทายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพล้งทางกาย;

นะ มัณทะนายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ;

นะ วิภูสะนายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง;

ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จูติยา,

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้;

ยาปะนายะ, เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ;

วิหิงสุปะระติยา, เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย;

พรั้มะจะรียานุคคะหายะ, เพื่ออนุเคราะห์

แก่การประพฤติพรหมจรรย์;

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ,

ด้วยการทำอย่างนี้ เรายอมระงับเสียได้ ซึ่งทุกขเวทนาเก่า

คือความหิว;

นะวัณญะ เวทะนัง นะ อุปปาตสสามิ,

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น;

ยาตฺร่าจะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะผาสุวิหาโรจติ,

อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตภาพนี้ด้วย ความเป็นผู้หาโทษ

มิได้ด้วย และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา ดังนี้.

(ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ)

ปะฏิสังขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะฏิเสวามิ,

เรายอมพิจารณา โดยแยกคาย แล้วใช้สอยเสนาสนะ;

ยาวะเทวะ สัตถัสสะ ปะฏิมาตายะ, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว;

อุณฺหัสสะ ปะฏิมาตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน;

ทังสะมะกะสะวา ตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสตานัง ปะฏิมาตายะ,

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย;

ยาวะเทวะ อุตฺตปะริสสะยะ วิโนทะนัง ปะฏิสัถฺตานารามัตถัง,

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ

และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา.

(ชื่อว่าด้วยกิเลสเกสัช)

ประณิสังกา โยนิโส กิเลสจะบังจะยะเกสัชชะปะริกขารัง
 ประณิสวามิ, เราย่อมพิจารณาโดยแยกคายแล้วบริโศก
 เกสัชบริหารอันเกื้อกูลแก่คนไข้;
 ยาวะเทวะ อุปปันนานัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนานัง
 ประณิมายะ, เพียงเพื่อบำบัดทุกข์เวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว
 มีอาพาธต่าง ๆ เป็นมูล;
 อพฺยาปัชฌะปะระมะตยาติ, เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรค
 เบียดเบียน เป็นอย่างยิ่ง ดังนี้.



คติธรรม

ชันน้ำตาทวโลกศรโคกเศร่า
 ยามทุกข์แล้วแผ้วปลอบชอบแนะนำ
 สืบอายุพระศาสนามาประจำ
 เป็นผู้นำทางจิตเป็นนิตย์เคย



ธาตุปัจจเวกขณะปาฐะ

(หันทะ มะยัง ธาตุปัจจเวกขณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(ชื่อว่าด้วยจิวร)

ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง,
สิ่งเหล่านี้ นี่เป็นสักว่า ธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไป
ตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ;

ยะทิทัง จีวะรัง ตะทูปะภุญชะโก จะปุกกะโล,
สิ่งเหล่านี้คือจิวร และคนผู้ใช้สอยจิวรนั้น;

ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ;

นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตวะอันยังยืน;

นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล;

สุญญโ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน;

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิจุจะนียานิ,

ก็จิวรทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม,

อิมัง ปุติกายังปิตฺวา,

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว,

อะติวิยะ ชิจุจะนียานิ ชายันติ,

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ข้อว่าด้วยบิณฑบาต)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง,
 สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไป
 ตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ;

ยะทิทัง ปิณฑะปาโต ตะทูปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,
 สิ่งเหล่านี้คือบิณฑบาต และคนผู้บริโภคบิณฑบาตนั้น;

ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ;

นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตะอันยั่งยืน;

นิหชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,

สุญโญ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน;

สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิคุจะนีโย,

ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม;

อิมัง ปุตติกายัง ปัตวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว;

อะติวิยะ ชิคุจะนีโย ชายะติ,

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ข้อว่าด้วยเสนาสนะ)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง,

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไป
 ตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,

ยะทิทั้ง เสนาสนะนั่ง ตะทูปะญุชะโก จะ ปุคคะโล,
 สิ่งเหล่านี้ คือเสนาสนะ และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น;
 ชาติุมัตตะโก, เป็นสักว่าชาติตามธรรมชาติ;
 นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตว์ะอันยังยืน;
 นิหะชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล;
 สุธัญญะ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน;
 สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสนะนานิ อะชิจฺจุจนะนิยานิ,
 ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม;
 อิมัง ปุติกายัง ปัตถะวา,
 ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว;
 อะติวิยะชิจฺจุจนะนิยานิ ชายันติ,
 ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ชื่อว่าด้วยกิลาณเภสัช)

ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ชาติุมัตตะเมเวตัง,
 สิ่งเหล่านี้นี้เป็นสักว่าชาติตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไป
 ตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ;
 ยะทิทั้ง กิลาณะปัจจะยะเภสัชชะปะริชาโร
 ตะทูปะญุชะโก จะ ปุคคะโล, สิ่งเหล่านี้คือเภสัชบริหาร
 อันเกื้อกูลแก่คนไข้ และคนผู้บริโภคะเภสัชบริหารนั้น;

ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ;
 นิสสันโต, มิได้เป็นสัตว์ะอันยังยืน;
 นิหชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล;
 สุธญโญ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน;
 สัพโพ ปะนายัง คิถานะปัจจะยะเภลัชชะปะริกขาโร
 อะชิจฺจนะนีโย,
 ก็คิถานเภลัชชะบริหารทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม;
 อิมัง ปุตฺติกายัง ปิตฺวา,
 ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจินีแล้ว;
 อะติวิยะ ชิจฺจนะนีโย ชายะติ,
 ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.



คติธรรมประจำใจ

วิบัติสทา กรรมฐาน งานตุจิต
 กำหนดรู้ ยั้งรู้ ทางจิตจร
 ระวังตัว กตัญญ์ อันใหญ่หลวง
 รับรู้ทุกข รับโทษ รื้อถอน
 หวังสิ่งใด ก็จะได้ ในสิ่งนั้น
 สมาธิ ตั้งมั่น เกิดปัญญา

เหมือนมีมิตร คอยเตือน เพื่อนคอยสอน
 จะยืน เดิน นั่ง นอน สรรวมตน
 ภาวนาทั้งปวง ข้องอยู่ ทุกแห่งหน
 รู้ตื่นรณ เพื่อรอดจาก อวิชชา
 กุศลจิต มีพล้ง เสกสรรรทา
 ได้วิชา ทำลายทุกข์ สุขอนันต์

กรวดน้ำตอนเช้า

(สัพพปัตติทานคาถา)

(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภะณามะ เส.)

บุญญัสสิทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิกะตานิ เม,
เตสฺสยจะ ภากิโน โหนตุ สัตตา นันตาปปะมาณะกา,
สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จมีส่วนแห่งบุญ
ที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว;

เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย,
ทิฏฐา เม จาปียาทิฏฐา วา อัญญะ มัชฌัตตะเวรีโน,
คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ เช่น
มารดาบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้นก็ดี, ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว
หรือไม่ได้เห็นก็ดี สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลาง ๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี;

สัตตา ติฏฐันติ โลกัสสิมัง เต ภุมมา จะตุโยนิกา,
ปัญเจะจะตุโวการา สังสระันตาทะวาอะเว,
สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก อยู่ในภูมิทั้งสาม อยู่ในกำเนิดทั้งสิ้น
มีชั้นห้ำหั่น มีชั้นขันธ์เดียว มีชั้นสี่ชั้น กำลังท่องเที่ยวอยู่
ในภพน้อยภพใหญ่ ก็ดี;

ญาดัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทันทุ เต สะยัง

เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง, สัตว์เหล่าใด
รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว สัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด
ส่วนสัตว์เหล่าใด ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้ ขอเทวดาทั้งหลาย
จงบอกสัตว์เหล่านั้นให้รู้;

มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทนะเหตุนา
สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะชีวัน
เขมปปะทัญจะ ปโปปนตุ เตสาสา สิขมัตัง สุภา,
เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ
จนถึงบทอันเกษม กล่าวคือพระนิพพาน ความปรารถนาที่ดั่งมา
ของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด;

วิชาเหมือนสินค้า

วิชาเหมือนสินค้า อันมีค่าอยู่เมืองไกล ต้องยากลำบากไป จึงจะได้สินค้ามา
จงตั้งเอากายใจ เป็นสำเภาอันโตหา ความเพียรเป็นโยธา แขนซ้ายขวาเป็นเสาใบ
นิ้วเป็นสายระยาง สองเท้าต่างสอดใหญ่ ปากเป็นหางงานไป ฉันทาด้วยเป็นเสียบึง
สติเป็นทางเสื่อ ถือก่ายเรือไว้ให้เที่ยง ถือไว้อย่าให้เอียง ตัดแค้นเลี้ยงข้ามคงคา
ปัญญาเป็นกัลล้องแก้ว สองดูแถวแนวหินผา เจ้าจงเอาหูดา เป็นล้าดำฟังดูลม
จี๋เกียจคือปลาร้าย จะทำลายให้เรือจม เอาใจเป็นบันคม ยิ่งระดมให้จมไป
จึงจะได้สินค้ามา คือวิชาอันพิสมัย จงหมั่นมั่นหมายใจ อย่าได้ครั่นการวิชา

ระลึกถึงคุณพระศรีรัตนตรัย

อิมีนา ลักการณะ	ข้าขอน้อมสักการบูชา
องค์สมเด็จพระศาสดา	ผู้ทรงปัญญาและบารมี
ทรงสง่าด้วยราศี	ประเสริฐเลิศศีลมีพระคุณ
ทรงมีพระเมตตาเกื้อหนุน	แผ่บุญคำจุนให้พ้นภัย
ท่านเป็นประทีปดวงสดใส	ให้กำเนิดรัตนตรัยดวงงาม
องค์แห่งรัตนะมีสาม	ระบือนามไปทั่วธานี
องค์พระพุทธรชินสีห์	ตรัสรู้ชอบดีซึ่งพระธรรม
ชาวพุทธทุกคนจงจดจำ	ช่วยกันแนะนำให้แพร่ไป
ทุกคนจะเกิดเลื่อมใส	พระธรรมนำสุขใจสถาพร
ผู้แนะนำซึ่งคำสั่งสอน	ศิษย์พระชินวรทุกพระองค์
มवलหมู่พระภิกษุสงฆ์	ได้ดำรงพระศาสนามา
ถูกขอกัมกราบวันทา	พุทธศาสนาจงถาวรदै เทอญฯ



คติธรรม

อนิสงส์สิ่งใดไม่เทียมด้วย	ทำบุญช่วยทางด้านการศึกษา
เป็นการสร้างคนดีมีวิชา	ล้ำเลิศกว่าการสร้างอย่างใดใด

ระลึกถึงคุณบิดา – มารดา

อิมินา สักกาเรนะ	ข้าขอกราบสักการะบูชา
อันพระบิดรมารดา	ผู้ข้าขอน้อมระลึกถึงคุณ
ท่านมีเมตตาและการุณ	มีพระคุณต่อบุตรธิดา
ได้ให้กำเนิดลูกมา	ทั้งการศึกษาและอบรม
ถึงแม้ลำบากสุดชั้นขม	ทุกขระทมสักเพียงไร
ท่านไม่เคยจะหวั่นไหว	ต่อสิ่งใดที่ได้เลี้ยมา
พระคุณท่านล้นฟ้า	ยิ่งกว่าธาราและแผ่นดิน
ลูกขอบูชาเป็นอาจิณ	ตราบจนสิ้นดวงชีวา
ขอปวงเทพไท้จงรักษา	พระบิดรมารดาของข้าเทอญฯ



พระพุทธรูป

พระเมตตาของพระพุทธรูป
 บริสุทธิแท้จริงกว่าสิ่งไหน
 พระปัญญาหาเปรียบเทียบสิ่งใด
 จึงส่งให้เห็น...พุทธรูป...สุดเลิศคุณ



ระลึกถึงคุณอุปัชฌาย์อาจารย์

อิมินา ลักการณะ	ข้าขอน้อมคารวะบูชา
คุณพระอุปัชฌายาจารย์	ผู้ให้การศึกษาและอบรม
เริ่มต้นจากวัยประถม	ให้วิทยาคมเสมอมา
เพิ่มพูนสติปัญญา	อีกวิชาศีลธรรมประจำใจ
ท่านชี้ทางสว่างสดใส	ทั้งระเบียบวินัยประจำตน
ศิษย์ที่ดีต้องหมั่นฝึกฝน	ให้ประพฤติตนตลอดไป
จงสั่งวรสารรวมเอาไว้	ทั้งกายและใจให้มั่นคง
ตั้งจิตไว้ให้เที่ยงตรง	เพื่อจรรโลงในพระคุณ
ขอผลบุญจงโปรดเกื้อหนุน	อาจารย์ผู้มีพระคุณทุกท่านเทอญฯ



คติธรรม

พระมหากรุณายิ่งสาคร

แผ่คำสอนด้วยจิตบริสุทธิ์

พระคุณผู้ดลใจเลื่อมใสในมนุษย์

นับเป็นสุดยอตบูนุญให้ได้พบเคย



พระคาถาป้องกันภัยทั้งสิบทิศ

คาถานี้ ให้สวดทุกเช้า-เย็น จะป้องกันอันตรายต่าง ๆ ได้ใน เวลาที่ออกธุดงค์ตามป่าเขา เมื่อสวดคาถานี้ก็อาจสามารถ ป้องกันอันตรายจากสัตว์ป่านานาชนิด และภูติผีปีศาจทั้งหลายได้ ถ้าผู้ใดสวดเป็นประจำก็จะอยู่เย็นเป็นสุข ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มาเบียดเบียนและรอดพ้นจากภัยอันตรายทั้งหลาย ขอให้คุณโยม จงตั้งใจสวดทุกเช้าทุกเย็นก่อนออกจากบ้านไปไหนก็ตาม ถ้าสวด คาถานี้จะเป็นสิริมงคลแก่ตัวเองมีโชคมีลาภ และป้องกัน อันตรายต่าง ๆ

บุรพารัสมิง พระพุทธรคุณัง **บุรพารัสมิง** พระธัมเมตัง
บุรพารัสมิง พระสังฆานัง ทุกขะโรคะภะยัง วิวิญชัยเย สัพพะทุกขั
 สัพพะโสภะ สัพพะโรคะ สัพพะภัย สัพพะเคราะห์ เสนียคจัญไร
 วิวิญชัยเย สัพพะชะนัง สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ
 สรรักขันตุฯ

อาคะเนยรัสมิง พระพุทธรคุณัง **อาคะเนยรัสมิง** พระธัมเมตัง
อาคะเนยรัสมิง พระสังฆานัง ทุกขะโรคะภะยัง วิวิญชัยเย สัพพะทุกขั
 สัพพะโสภะ สัพพะโรคะ สัพพะภัย สัพพะเคราะห์ เสนียคจัญไร
 วิวิญชัยเย สัพพะชะนัง สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ
 สรรักขันตุฯ

ทักษิณรัศมี พระพุทธคุณั่ง ทักษิณรัศมี พระธัมเมตัง
 ทักษิณรัศมี พระสังฆานัง ทุกะโรคะกะยัง วิวัณชยเย สัพพะทุกข
 สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร
 วิวัณชยเย สัพพะชะนัง สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ
 สุรักขันตุฯ

หริรัศมี พระพุทธคุณั่ง หริรัศมี พระธัมเมตัง
 หริรัศมี พระสังฆานัง ทุกะโรคะกะยัง วิวัณชยเย สัพพะทุกข
 สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร
 วิวัณชยเย สัพพะชะนัง สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ
 สุรักขันตุฯ

ประจิมรัศมี พระพุทธคุณั่ง ประจิมรัศมี พระธัมเมตัง
 ประจิมรัศมี พระสังฆานัง ทุกะโรคะกะยัง วิวัณชยเย สัพพะทุกข
 สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร
 วิวัณชยเย สัพพะชะนัง สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ
 สุรักขันตุฯ

พ่ายพรัส้มิง พระพุทธรูปคณัง พ่ายพรัส้มิง พระธัมเมตัง
 พ่ายพรัส้มิง พระสังฆานัง ทุกขะโรคะภะยัง วิวัณชัยเย สัพพะทุกขั
 สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภย สัพพะเคระห์ เสนียคัจญโร
 วิวัณชัยเย สัพพะชะนัง สัพพะลาภย ภะวันตุ เม รักขันตุ
 สรรักขันตุฯ

อุดรรัส้มิง พระพุทธรูปคณัง อุดรรัส้มิง พระธัมเมตัง
 อุดรรัส้มิง พระสังฆานัง ทุกขะโรคะภะยัง วิวัณชัยเย สัพพะทุกขั
 สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภย สัพพะเคระห์ เสนียคัจญโร
 วิวัณชัยเย สัพพะชะนัง สัพพะลาภัง ภะวันตุ เม รักขันตุ
 สรรักขันตุฯ

อิสานรัส้มิง พระพุทธรูปคณัง อิสานรัส้มิง พระธัมเมตัง
 อิสานรัส้มิง พระสังฆานัง ทุกขะโรคะภะยัง วิวัณชัยเย สัพพะทุกขั
 สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภย สัพพะเคระห์ เสนียคัจญโร
 วิวัณชัยเย สัพพะชะนัง สัพพะลาภัง ภะวันตุ เม รักขันตุ
 สรรักขันตุฯ

อากาศรัสมิง พระพุทธะคุณัง อากาศรัสมิง พระธัมเมตัง
 อากาศรัสมิง พระสังฆานัง ทุกขะโรคะภะยัง วิวิญชัยเย สัพพะทุกขั
 สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร
 วิวิญชัยเย สัพพะชะนัง สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ
 สุรักขันตุฯ

ปฐวีรัสมิง พระพุทธะคุณัง ปฐวีรัสมิง พระธัมเมตัง
 ปฐวีรัสมิง พระสังฆานัง ทุกขะโรคะภะยัง วิวิญชัยเย สัพพะทุกขั
 สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร
 วิวิญชัยเย สัพพะชะนัง สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ
 สุรักขันตุฯ



โลกนิติคำโคลง

สนิมเหล็กเกิดแต่เนื้อ	ในตน
กินกันเนื้อเหล็กจน	กร่อนคุดำ
บาปเกิดแต่ตนคน	ทำบาป
บาปยอมทำโทษซ้ำ	ใส่ผู้ บาปเอง
ปลุกไฟแค้นแดงเต้าถั่ว	งายล
ปลุกสิ่งใดให้ผล	สิ่งนั้น
ทำทวนหวานกุศล	ผลเพิ่ม พูนนา
ทำบาปบาปกระชั้น	ไล่เลี้ยว ตามตน

พระคาถามงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ

(พระคาถานี้ใช้สวดต่อจาก คาถาป้องกันภัยทั้งสิบทิศ (บุรพารัมมิ) มีความหมายและป้องกันอันตรายเหมือนกับ บุรพารัมมิ ขอให้คุณโยมสวด จะเป็นการเดินทางไกล ไปทางบก ทางน้ำ ท่านจะได้รับความปลอดภัยทุกประการ)

อิหมัสมิงมงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ ประสิทธิจึงมาเป็น
กำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่วอนันต
ราชะ เสดมานาเขตเต สะมันตา สะตะโย ชะนะ สะตะ สะหัสธานี
พุทธะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุฯ

อิหมัสมิงมงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ ประสิทธิจึงมาเป็น
กำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่วอนันต
ราชะ เสดมานาเขตเต สะมันตา สะตะโย ชะนะ สะตะ สะหัสธานี
รัชมะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุฯ

อิมัสมิงมงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ ประสิทธิจึงมาเป็น
กำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่วอนันตคา
ราชะ เสมอานา เขตเต สะมันตา สะตะโย ชะนะ สะตะ สะหัสสถานิ
ปัจเจกะพุททะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุฯ

อิมัสมิงมงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ ประสิทธิจึงมาเป็น
กำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่วอนันตคา
ราชะ เสมอานาเขตเต สะมันตา สะตะโย ชะนะ สะตะ สะหัสสถานิ
สังฆะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุฯ



คติธรรม

ถ้าทุกคนได้ทุกอย่างดังที่คิด
สิ้นชีวิตจะวางลงที่ตรงไหน
จะได้บ้างเสียบ้างข้างประไร
เรื่องของใครเรื่องของมันเท่านั้นเอง



คำไหว้บารมี ๓๐ ทศ

(ครูบาเจ้าศรีวิชัย)

ทานะปาละมี สัมปันโน ทานะอุปะปาละมี สัมปันโน
 ทานะปะระมัตตะปาละมี สัมปันโน เมตตา ไผตรี กรุณา มุทิตา
 อุเบกขา ปาละมี สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

สีละปาละมี สัมปันโน สีละอุปะปาละมี สัมปันโน
 สีละปะระมัตตะปาละมี สัมปันโน เมตตา ไผตรี กรุณา มุทิตา
 อุเบกขา ปาละมี สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

เนกขัมมะปาละมี สัมปันโน เนกขัมมะอุปะปาละมี สัมปันโน
 เนกขัมมะปะระมัตตะปาละมี สัมปันโน เมตตา ไผตรี กรุณา มุทิตา
 อุเบกขา ปาละมี สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

ปัญญาปาละมี สัมปันโน ปัญญาอุปะปาละมี สัมปันโน
 ปัญญาปะระมัตตะปาละมี สัมปันโน เมตตา ไผตรี กรุณา มุทิตา
 อุเบกขา ปาละมี สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

วิริยะปารมี สัมปันโน วิริยะอุปะปารมี สัมปันโน
วิริยะประระมัตตะปารมี สัมปันโน เมตตา ไผตรี กรุณา มุทิตา
อุเบกขา ปารมี สัมปันโน อิติปิโส ะคะคะวา

ขันติปารมี สัมปันโน ขันติอุปะปารมี สัมปันโน
ขันติประระมัตตะปารมี สัมปันโน เมตตา ไผตรี กรุณา มุทิตา
อุเบกขา ปารมี สัมปันโน อิติปิโส ะคะคะวา

สัจจะปารมี สัมปันโน สัจจะอุปะปารมี สัมปันโน
สัจจะประระมัตตะปารมี สัมปันโน เมตตา ไผตรี กรุณา มุทิตา
อุเบกขา ปารมี สัมปันโน อิติปิโส ะคะคะวา

อะริยฐานะปารมี สัมปันโน อะริยฐานะอุปะปารมี
สัมปันโน อะริยฐานะประระมัตตะปารมี สัมปันโน เมตตา ไผตรี
กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปารมี สัมปันโน อิติปิโส ะคะคะวา

เมตตาปารมี สัมปันโน เมตตาอุปะปารมี สัมปันโน
เมตตาประระมัตตะปารมี สัมปันโน เมตตา ไผตรี กรุณา มุทิตา
อุเบกขา ปารมี สัมปันโน อิติปิโส ะคะคะวา

อุเบกขาปาระมี สัมปันโน อุเบกขาอุปะปาระมี สัมปันโน
 อุเบกขาปะระมัตตะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา
 อุเบกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

ทะสะปาระมี สัมปันโน ทะสะอุปะปาระมี สัมปันโน
 ทะสะปะระมัตตะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา
 อุเบกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ นะมามิหังฯ

หมายเหตุ : สำหรับคำไหว้พระบารมี ๓๐ ทักนี้ เป็นแบบฉบับ
 ดั้งเดิมของ ครูบาเจ้าศรีวิชัย นักบุญแห่งลานนาไทย

คำปลงสังขาร

(เหมาะสำหรับฆราวาส)

มนุษย์เราเอ๋ย	เกิดมาทำไม
นิพพานมีสุข	อยู่ไยมิไป
ค้นหาห้วงหนัก	ห้วงซกห้วงไว้
ฉันทไปมิได้	ค้นหาผูกพัน
ห้วงนั้นพันผูก	ห้วงลูกห้วงหลาน
ห้วงทรัพย์สินศฤงคาร	จงสละเสียเถิด
จะได้ไปนิพพาน	ข้ามพ้นภพสาม
ยามหนุ่มสาวน้อย	หน้าตาแฉ่มซ้อย
งามแล้วทุกประการ	แก่เฒ่าหนึ่งยาน
แต่ล้วนเครื่องเหม็น	เ็นใหญ่เก้าร้อย
เ็นน้อยเก้าพัน	มันมาทำเชื้อใจ
ให้ร้อนให้เ็น	เมื่อขบทั้งตัว
ชนคิ้วก็ขาว	นัยน์ตาก็มัว
เส้นผมบนหัว	ดำแล้วกลับหงอก
หน้าตาเหววอก	ดูน่าบัดสี

จะลูกก็โอย	จะนั่งก็โอย
เหมือนดอกไม้โรย	ไม่มีเกสร
จะเข้าที่นอน	ฟังสอนภาวนา
พระอนิจจัง	พระอนัตตา
เราท่านเกิดมา	รังแต่จะตาย
ผู้ดีเสียใจ	ก็ตายเหมือนกัน
เงินทองทั้งนั้น	มิติดตัวไป
ตายไปเป็นผี	ลูกเมียผัวรัก
เขาชักหน้าหนี	เขาหมั่นซากผี
เปื่อยเน่าพุพอง	หมู่ญาติพี่น้อง
เขาหามเอาไป	เขาวางลงไว้
เขานั่งร้องไห้	แล้วกลับคืนมา
อยู่แต่ผู้เดียว	ป่าไม้ชายเขียว
เหลียวไม่เห็นใคร	เห็นแต่ฝูงแร้ง
เห็นแต่ฝูงกา	เห็นแต่ฝูงหมา
ยื้อแย่งกันกิน	คูน่าสมเพช
กระดุกกือย	เรียรายแผ่นดิน

แรงแกหมากิน	เอาเป็นอาหาร
เที่ยงกินสังค	ตื่นขึ้นมินาน
ไม่เห็นลูกหลาน	พี่น้องเผ่าพันธุ์
เห็นแต่นกเค้า	จับเจ้าเรียงกัน
เห็นแต่นกแสก	ร้องแรกแหกขวัณ
เห็นแต่ฝูงผี	ร้องให้หากัน
มนุษย์เราเอ๋ย	อย่าหลงนักเลย
ไม่มีแก่นสาร	อุตส่าห์ทำบุญ
ถ้าจนเอาไว้	จะได้ไปสวรรค์
จะได้ทันพระเจ้า	จะได้เข้านิพพาน
อะหัง วันทามิ	สัพพะโส
อะหัง วันทามิ	นิพพานะปิจจะโยโหตุ



คติธรรมเตือนใจ

ถ้าท่านรู้จักใช้เวลา ชีวิตท่านจะมีค่ายิ่งกว่านี้



ภาค ๓ พิธีกร

วิธีรับศีล

เจ้าภาพ หรือผู้เป็นประธานในพิธีจุดธูป เทียน ที่โต๊ะบูชา แล้วกราบ ๓ ครั้ง ถ้าสามารถนำเองได้ก็ให้นำ ถ้านำไม่ได้จะมอบให้ผู้ใดนาก็ได้ว่า

อิมินา สักกาเรนะ พุทฺธัง ปุเชมิ

อิมินา สักกาเรนะ ฐัมมัง ปุเชมิ

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง ปุเชมิ

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภะคะวา

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ,..... (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ฐัมโม

ฐัมมัง นะมัสสามิ,..... (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สังฆัง นะมามิ,..... (กราบ)

คำอาราธนาศีล ๕

โยมว่าคนเดียวหรือว่าพร้อมกันก็ได้ บางแห่งนิยมว่าพร้อมกัน

มะยัง (อะหัง) กันเต วิสุัง วิสุัง รักษะณัตถายะ

ติสสะระณนะ สะหะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ (ยาจามิ)

ทุติยัมปี มะยัง (อะหัง) กันเต วิสุัง วิสุัง รักษะณัตถายะ

ติสสะระณนะ สะหะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ (ยาจามิ)

ตะติยัมปี มะยัง (อะหัง) กันเต วิสุัง วิสุัง รักษะณัตถายะ

ติสสะระณนะ สะหะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ (ยาจามิ)

หมายเหตุ : ถ้าโยมรับคนเดียว เปลี่ยน มะยัง เป็น อะหัง

เปลี่ยน ยาจามะ เป็น ยาจามิ

พระให้ศีล ๕

(พระท่านกล่าว ๓ ครั้ง โยมว่าตาม ๓ ครั้ง)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

(๓ จบ)

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ (โยมว่าตาม)

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

(ติสระระณะกะมะนัง นิฉฐิตัง)

โยมรับว่า... “อามะ ภันเต”

(แต่ว่า ติสระระณะกะมะนัง นิฉฐิตัง นี้ ถ้าเป็นงานทำบุญธรรมดา ส่วนมากไม่ต้องใช้ ใช้เฉพาะพิธีสมาทานจริงๆ เช่น จะสมาทาน เป็นพุทฺธมามกะ หรือสมาทานอุโบสถศีลจึงใช้)

(พระสงฆ์กล่าวนำต่อ... โยมว่าตาม)

ปาณาติปาตา เวระมะณี...(เว้น)... ลิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 อะทินนาทานา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 มุสาวาทา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี ลิกขาปะทัง
 สะมาทิยามิ,

การรับศีล ๕ ก็หมดข้อศีลและโยมว่าตามเพียงเท่านี้

พระสงฆ์ สรุปรูปานิสงส์ศีลต่อดังนี้

อิมานิ ปัญจะ

ลิกขาปะทานิ

สีเลนะ สุคะตังยันติ (โยมว่า สาธุ)

สีเลนะ โภกะสัมปะทา (สาธุ)

สีเลนะ นิพพุตัง ยันติ

ตัสมา สีลัง วิโสธะเย

โยมรับว่า “**สาธุ**” พร้อมกัน แล้วกราบ ๓ ครั้ง ตั้งใจถวายทานหรือ
 ฟังเทศน์ หรือเจริญภาวนามัย หรือฟังพระสวดมนต์ต่อไป

คำอาราธนาศีล ๘

(คำในวงเล็บใช้ในกรณีสวดคนเดียว)

มะยัง (อะหัง) ภันเต ติสระระณนะ สะหะ อัญฐะสีตา

นิ ยาจามะ (ยาจามิ)

ทุติยัมปิ มะยัง (อะหัง) ภันเต ติสระระณนะ สะหะ

อัญฐะสีตา นิ ยาจามะ (ยาจามิ)

ตะติยัมปิ มะยัง (อะหัง) ภันเต ติสระระณนะ สะหะ

อัญฐะสีตา นิ ยาจามะ (ยาจามิ)

สวดคนเดียว เปลี่ยน มะยัง เป็น อะหัง

เปลี่ยน ยาจามะ เป็น ยาจามิ

คำให้ศีล ๘

(ให้กล่าวเหมือนศีล ๕ ยกเว้นข้อ ๓ เปลี่ยนจาก กาเม เป็น อพรัหมะ...)

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี...(เว้น)...สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

๓. อะพรัหมะจะรียา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะทัง

สะมาทียามิ,

๖. วิกาละโกชะนา เวระมะณี... ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ

๗. นัจจะคิตะวาทิตะวิสุกะทัสสะนา มาถาคันชะวิเล

ปะนะธาระณะมัตตะนะวิสุสะนัฏฐานา เวระมะณี...

ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ

๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี... ลิกขาปะทัง

สะมาทียามิ

(สรุปเหมือนศีล ๕ เปลี่ยนแต่ ปัญจะ เป็น อัญฐะ เท่านั้น)

โยมรับว่า สาธุ พร้อมกันแล้วกราบ ๓ ครั้ง ตั้งใจถวายทาน

หรือฟังเทศน์ หรือเจริญภาวนามัย หรือฟังพระสวดมนต์ต่อไป

คำอาราธนาอุโบสถศีล

(คำในวงเล็บใช้ในกรณีสวดคนเดียว)

มะยัง (อะหัง) ภันเต ทิสระเณนะ สะหะ อัญฐังคะ

สะมันนากะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ (ยาจามิ)

ทุติยัมปิ มะยัง (อะหัง) ภันเต ทิสระเณนะ สะหะ

อัญฐังคะสะมันนากะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ (ยาจามิ)

ตะติยัมปิ มะยัง (อะหัง) ภันเต ทิสระเณนะ สะหะ

อัญฐังคะสะมันนากะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ (ยาจามิ)

สวดคนเดียว... เปลี่ยน มะยัง เป็น อะหัง

เปลี่ยน ยาจามะ เป็น ยาจามิ

คำให้อุโบสถศีล

ก็ให้ว่าเหมือนศีล ๘ ทุกประการจนจบข้อสุดท้าย

อุจจาสะยะนะ พระนำให้โยมว่าตามต่อไปทีละตอน ดังนี้

อิมัง อัญญะคะสะมันนาคะตัง พุทธะปัญญุตตัง

อุโปสะถัง, อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะถัง

สัมมะเทวะ อะภิรักขิตุง สะมาทียามิ

(บางวัดพระก็ว่าคำแปลนำให้โยมว่าตามทีละตอนต่อไปอีก ดังนี้)

ข้าพเจ้าขอสมათาน ซึ่งองค์พระอุโบสถ ที่พระพุทธเจ้าทรง
บัญญัติไว้ อันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ดังสมათานมาแล้วนี้
เพื่อจะรับรักษาไว้ให้ดี มิให้ขาดมิให้ทำลาย ตลอดวันหนึ่ง
กับคืนหนึ่ง ณ เพลาวันนี้ ขอกุศลอันนี้ จงเป็นอุปนิสัย และเป็น
ปัจจัย แก่การกระทำให้แจ้ง ซึ่งพระนฤพาน ในอนาคตกาล
ชาตินี้ชาติหน้าโน้นเทอญ

(โยมหยุดว่าตามเพียงเท่านี้ พระว่าต่อ)

อิมานิ อัญญะ ลิกขาปะทานิ อุโปสะถะสีละวะเสนะ

สาธุกัง กัตวา อัปปะมาเทนะ รักขิตัพพานิฯ

(โยมรับว่า อามะ ภันเต)

สีเณะ สุคะติง ยันติ สีเณะ โภคะสัมปะทา

สีเณะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย

โยมรับว่า สาธุ พร้อมกันแล้วกราบ ๓ ครั้ง ตั้งใจถวายทาน
หรือฟังเทศน์ หรือเจริญภาวนามัย หรือฟังพระสวดมนต์ต่อไป

คำอาราธนาพระปริตร

วิปตติปะฏิพาหะเย สัพพะสัมปัตติสัทธา สัพพะ ทุกะ
วินาสายะ ปะริตตัง พุทธะมังคะลัง

วิปตติปะฏิพาหะเย สัพพะสัมปัตติสัทธา สัพพะ ภะยะ
วินาสายะ ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง

วิปตติปะฏิพาหะเย สัพพะสัมปัตติสัทธา สัพพะ โรคะ
วินาสายะ ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง

คำอาราธนาธรรม

พรหม จะ โลกาธิปัตติ สะหัมปะติ
 กัตถัญชะลี อัมมิวัระรัง อะยาจะละ
 สันตีระ สัตตาปประระชัคคะชาติกา
 เทเสตุ รัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง

คำถวายข้าวพระพุทธ

อิมัง สุปะพัญญะนะสัมปันนัง สาลีนัง โอทะนัง
 อุทะกัง วัระรัง พุทธัสสะ ปูเชมิ

คำลาข้าวพระพุทธ

เสสัง มังคะลัง ยาจามิ



อาหารตา ไม่มีเวลาอิ่ม อาหารสมอง ก็ย่อมต้องเหมือนกัน



คำถวายสังฆทาน (สามัญ)

(ตั้ง นโม ๓ จบ แล้วกล่าวคำถวายสังฆทาน)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

อิมาหิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ
ภิกขุสงฆ์สสะ โอนุชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสงฆ์
อิมาหิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง
ทีมะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย
ภัตตาหารกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์
ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ภัตตาหารกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้
ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้า
ทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญฯ



จงเรียนเพื่อบรู้ จงดูเพื่อบำเพ็ญ จงทำเพื่อบำนาญ



คำถวายสังฆทาน (อุทิศ)

(ตั้ง นโม ๓ จบ แล้วกล่าวคำถวายสังฆทาน)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

อิมา นิ มะยัง ภันเต มะตะกะภัตตานิ สะปะริวารานิ
ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ
อิมา นิ มะตะกะภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิกคฺฉหาตุ
อัมहाกัณฺฐะเจวะ มาตาปีตุ อาทิโนญจะ ญาคะกานัง กาละกะ
ตานัง ทิฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย
มะตะกะภัตตาทหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระภิกษุ
สงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ มะตะกะภัตตาทหาร กับทั้ง
บริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลายเพื่อประโยชน์และ
ความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลาย
มีมารดาบิดาเป็นต้น และ..... ผู้ทำกาละล่วงลับไปแล้วด้วย
สิ้นกาลนานเทอญฯ

(ที่จุดไว้.....ให้เติมชื่อผู้ที่จะอุทิศเข้าไป)

คำถวายผ้าป่า

อิมาhi มะยัง ภันเต ปังสุกุละจีวะราhi สะปะริวาราhi
ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ
อิมาhi ปังสุกุละจีวะราhi สะปะริวาราhi ปะภิกคัณหาตุอัมหากัง
ทีมะรัตตัง หิตายะ สุขายะฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย
ผ้าบังสุกุลจีวร พร้อมทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์
ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ผ้าบังสุกุลจีวร พร้อมทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้
เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายตลอดสิ้นกาลนาน
เทอญฯ

คำชักผ้าป่า

(ใช้ทั้งพระสงฆ์และแม่ชี)

อิมัง ปังสุกุละจีวะรัง อัสสามิกัง มัยหัง ปาปุณาติ
(คำแปล: ผ้าบังสุกุลจีวร อันหาเจ้าของมิได้นี้ ย่อมถึงแก่ข้าพเจ้า)

คำถวายเทียนพรรษา

(ใช้ทั้งพระสงฆ์และแม่ชี)

อิมัง ภันเต พุทธิปุชายะ วัสสะคะตัง ปะทีปัง สังฆัสสะ
(ถ้าถวายแก่แม่ชีว่า สีตะวันเตสัง) โโอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต
อิมัง วัสสะคะตัง ปะทีปัง ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัญจะ
มาตาปิตุอาทีนัญจะ เปตานัง สัพเพสสุจะ เทวะตานัง
ทิมะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ (ถ้าถวายแก่แม่ชีว่า ข้าแต่ท่าน
ผู้ทรงศีลผู้เจริญ) ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่งเทียน
ประจำพรรษาเล่มนี้ เพื่อเป็นพุทธานุชา แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์
จงรับ (ถ้าถวายแก่แม่ชีว่า แด่ท่านผู้ทรงศีล ขอท่านผู้ทรงศีลจงรับ)
ซึ่งเทียนประจำพรรษาเล่มนี้ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข
แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่มารดาบิดา ญาติสาโลหิตมิตรสหาย
ที่ล่วงลับไปแล้ว ยังปรโลกด้วย กับเทพยดาทั้งหลาย ทั้งปวง
สิ้นกาลนาน เทอญฯ

คำถวายผ้าวัสสิกสาฎก (ผ้าอาบน้ำฝน)

(ตั้ง นโม ๓ จบ แล้วกล่าวคำถวาย)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

อิมานิ มะยัง ภันเต วัสสิกสาฎกานิ สะปะริวารานิ
ภิกขุ สังฆัสสะ โอโณชยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ
อิมานิ วัสสิกสาฎกานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ
อัมहाกัง ทิฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวาย
ผ้าอาบน้ำฝนกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์
ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ผ้าอาบน้ำฝนกับทั้งบริวารเหล่านี้ของ
ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้า
ทั้งหลาย สิ้นกาลนาน เทอญฯ



จงพิงหู ไว้หู อย่าว่าวาม
พูดให้งาม ไพเราะดี มีเมตตา



คำปวารณาปัจจัย ๔

(ใช้ทั้งพระภิกษุ และแม่ชี)

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอปวารณาปัจจัย
ทั้ง ๔ ตลอดทั้ง..... แด่พระภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย (ถ้าปวารณาต่อ
แม่ชีว่า แด่ท่านผู้ทรงศีล) ทั้งหลาย เมื่อท่านประสงค์สิ่งหนึ่งสิ่งใด
ขอท่านทั้งหลายจงเรียกร้องแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าทั้งหลายจะนำมาถวาย
ตามความสามารถ เพื่อสำเร็จประโยชน์ และความสุขของข้าพเจ้า
ทั้งหลายสิ้นกาลนาน เทอญฯ



อันเพื่อนแท้ไม่มีหนึ่งถึงจะน้อย
ดีกว่าร้อยเพื่อนที่คิดริษยา
เกลียดกีดกันหนึ่งถึงจะน้อยด้วยราคา
ยังมีค่ากว่าน้ำดื่มเต็มทะเล



คำลากลับบ้าน

หันทะทานิ มะยัง ภันเต อาปุจฉามะ พะหุกิจจา
มะยัง พะหุกระณียา

คำแปล: “ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอกล่าวลา
เพราะมีกิจมาก ธุระมาก”

พระสงฆ์ผู้รับลากล่าวคำว่า

“ยัสสะทานิ ตุมहे กาลัง มัญญะอะ”

คำแปล: ท่านทั้งหลาย จงรู้กาล รู้เวลาเถิด
ผู้ลาพึงรับพร้อมกันว่า สาธุ ภันเต แล้วกราบพระ ๓ ครั้ง



“เป็นมนุษย์หรือเป็นคน ”

เป็นมนุษย์ เป็นได้ เพราะใจสูง	เหมือนหนึ่งขุม มิตี ที่แววณ
ถ้าใจต่ำ เป็นได้ แต่เพียงคน	ย่อมเสียที ที่ตน ได้เกิดมา
ใจสะอาด ใจสว่าง ใจสงบ	ถ้ามีครบ ควรเรียก มนุสสา
เพราะทำถูก พุทฺธก ทุกเวลา	เปรมปรีดา คັນวัน สุขสันต์จริง
ใจสกปรก มีดมัว และร้อนร่า	ใครมีเข้า ควรเรียก ว่าผีสิง
เพราะพุดผิด ทำผิด จิตประวิง	แต่ในสิ่ง นำตัว กัดัวอบาย
คิดดูเถิด ถ้าใครไม่อย่ากตก	จงรีบยก ใจตน รีบชวนขาว
ให้ใจสูง เสียได้ ก่อนตัวตาย	ก็สมหมาย ที่เกิดมา อย่าเขื่อนเคยฯ

คำเบิกอรุณ

อิมัง ภันเต ภะคะวา อะรุโณ อุทัยโย อาปฺจนามิ
 ทุติยัมปิ อิมัง ภันเต ภะคะวา อะรุโณ อุทัยโย อาปฺจนามิ
 ตะติยัมปิ อิมัง ภันเต ภะคะวา อะรุโณ อุทัยโย อาปฺจนามิ

คำอธิษฐาน

เมื่อจบของถวายพระสงฆ์

สุทินนัง ะตะ เม ทานัง อาสะวักขะยาอะหัง
 นิพพานัง โหตุ เม อะนะกะเต กาเลฯ

คำอบขันข้าวใส่บาตร

ข้าวของข้าพเจ้า ขาวดังดอกบัว ยกขึ้นเหนือหัว ถวายแด่
 คุณพระพุทธ บูชาพระธรรม น้อมนำใส่บาตรพระสงฆ์ จิตใจจำนงค์
 มุ่งตรงต่อพระนิพพาน ขอให้พบดวงแก้ว ขอให้แคล้วบ่วงมาร
 ขอให้ทันพระศรีอริย์ ในอนาคตกาล เบื้องหน้านั้นเทอญฯ
 นิพพานะ ปิจจะโย โหตุฯ



การศึกษาเรื่องราวในอดีต

ย่อมให้ความคิดและความเข้าใจในปัจจุบันและอนาคต

คำขอบเงินทำบุญ

ทรัพย์ของข้าพเจ้า ได้มาโดยบริสุทธิ์ ขอบนุชาพระพุทธ
บุชาพระธรรม บุชาพระสงฆ์ จิตใจจำนงค์ ตรงต่อพระนิพพาน
ขอให้ถึงเมืองแก้ว ขอให้แคล้วบ่วงมาร ขอให้พบพระศรีอารีย์
ในอนาคตกาลโน้น เทอญฯ

กรวดน้ำบทธัม

อิทัง เม ญาตินัง โหนตุ สุขिता โหนตุ ญาตะโยฯ
ขอบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าเถิด ขอญาติ
ทั้งหลาย จงเป็นสุขๆ เถิด

คำลาสิกขาของชีพรามณ์

สิกขัง ปัจจักขามิ ข้าพเจ้าขอลาสิกขา

ทุติยัมปิ สิกขัง ปัจจักขามิ ข้าพเจ้าขอลาสิกขา

ตะติยัมปิ สิกขัง ปัจจักขามิ ข้าพเจ้าขอลาสิกขา

ขอสงฆ์จงจำข้าพเจ้าไว้ว่าเป็นคฤหัสถ์

คำกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล

ขอกุศล	ผลกรรม	ที่ทำนี้
จงเป็นที่	ประจักษ์แจ้ง	ทุกแห่งหน
จงสำเร็จ	แก้ญาติมิตร	สนิทสนม
ที่เวียนวน	ตายเกิด	กำเนิดมา
สรรพสัตว์	ทุกถ้วนหน้า	เทพารักษ์
จงประจักษ์	ในกุศล	ผลนี้หนา
พ้นจากทุกข์	ประสบสุข	ทุกเวลา
สมดังข้าฯ	อุทิศให้	ด้วยใจเทอญ



อันที่จริงไม่ว่าการทำอะไรทั้งหมด
จะราบรื่นเรียบร้อยไปตั้งแต่ต้นจนปลายนั้น
ดูเหมือนยังไม่ปรากฏว่าใครเคยทำได้



คำอุปโลกสังฆทาน

ยัคเข ภันเต สังโฆ ชานาตุ,

ขอพระสงฆ์ทั้งปวง จงฟังคำข้าพเจ้า... บัดนี้ ทายก ทายิกา ผู้มีจิตศรัทธา ได้น้อมนำมาซึ่งภัตตาหาร มาถวายเป็นสังฆทาน แด่ภิกษุสงฆ์ อันว่าสังฆทานนี้ ย่อมมีอานิสงส์อันยิ่งใหญ่ สมเด็จพระพุทธรองค์จะได้จำเพาะเจาะจงว่าเป็นของพระภิกษุรูปหนึ่งรูปใด ก็หามิได้ เพราะเป็นของได้แก่สงฆ์ทั่วสังฆมณฑล พระพุทธรองค์ตรัสว่า ให้แจกกันตามบรรดาที่มาถึง

ฉะนั้น... บัดนี้ ข้าพเจ้าจะสมมติตนเป็นผู้แจกของสงฆ์ พระสงฆ์ทั้งปวงจะเห็นสมควรหรือไม่เห็นสมควร ถ้าเห็นว่าเป็นการสมควรแล้วไซ้ร้ ขอจงได้ทักท้วงขึ้นในที่มณฑลสงฆ์ อย่าได้เกรงใจ ถ้าเห็นว่าเป็นการสมควรแล้ว ก็จงเป็นผู้นิ่งอยู่... (หยุดคิดหนึ่ง) บัดนี้ พระสงฆ์ทั้งปวงนิ่งอยู่ ข้าพเจ้าจึงรู้ว่า เป็นการสมควรแล้ว จะได้ทำการแจกของสงฆ์ต่อไป ณ กาลบัดนี้

อะยัง ปะฐะมะภาโค มะหาเถรัสสะ ปาปุณณติ,
ส่วนที่ ๑ ย่อมถึงแก่พระเถระผู้ใหญ่ผู้อยู่เหนือข้าพเจ้า

อะวะเสสา ภากา อัมหากัง ปาปุณณติ

ส่วนที่เหลือจากพระเถระผู้ใหญ่แล้ว ย่อมถึงแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตามบรรดาที่มาถึงพร้อมกันทุกๆ รูป (ตลอดถึงสามเณร อุบาสก อุบาสิกา ด้วย) เทอญฯ

กลอนดอกสร้อยรำพึงในป่าช้า

ของ พระยาอุปกิตศิลปสาร (นิ่ม กาญจนาชีวะ)



๐ วังเอยวังเวง

ฝูงวัวควายฝ่ายลาทิวากาล
ขวานนาเหน้อยอ่อน...ต่างจรกัลป์
ทั้งทุ่งให้มืดมัวท่วมฉนวนทุก

๐ ความเอย ความรู้

หมดโอกาสที่จะขัดต่อโน้ไป
อันความยากหากให้ไร้ศึกษา
หมดทุกข์...ขลุ่ยแต่กิจคิดหากิน

๐ ห่วงเอยห่วงอะไร

แม้คนลืมสิ่งใดได้สนิท
ใครจะยอมละทิ้งซึ่งสิ่งสูง
ใครจะยอมละแดนแดนสบาย

๐ ดวงเอยดวงจิต

ย่อมละชีพเคยสุขสนุกสบาย
ละทิ้งถิ่นที่สำราญเบิกบานจิต
หมดวิตกหมดเสียตายหมดหมายปอง

๐ ดวงเอยดวงวิญญาณ

ปองแต่ให้ญาติมิตรสนิทกัน
ธรรมดาพาคณะไปถึงหลุม
คิดถึงกาลก่อนเก่ายิ่งเศร้าใจ

ห้วงแห่งงมำคำ...ระพังพาน

ค่อยค่อยผ่านท้องทุ่งมุ่งถิ่นตน
ตะวันลับดับแสงทุกแห่งหน
แลทิ้งตนดูเปลี่ยวอยู่เดียวดาย.

เป็นเครื่องชูชีทางสว่างไสว

ละห่วงใยอย่ากรู้...ลงสู่ดิน

ยันปัญญาความรู้อยู่แค่ถิ่น

กระแฉีกวิญญาณจันเพียงนั้นเอย.

ไม่ยิ่งใหญ่เท่าห่วง...ดวงชีวิต

ก็ยังคิดขึ้นได้...เมื่อใกล้ตาย

เคยเป็นทุกข์ห่วงใยเสียได้ง่าย

โดยไม่ขาดตาไฟอาลัยเอย.

ลืมสนิทกิจกรงานทั้งหลาย

เคยเสียตายเคยวิตกเคยปกครอง

ซึ่งเคยคิดใฝ่ใฝ่เป็นเจ้าของ

ไม่ผินหลังเหตียวมองด้วยซ้ำเอย.

เมื่อยามลาญละพรางไปจากจันทร์

คล้ายน้ำตาต่างบรรณาการไป

หรือที่ชุมเพลิงเผา...เผาร้องไห้

ตามวิถีธรรมดาเกิดมาเอย.



คำสาธุการเมื่อพระเทศน์จบ

(เมื่อพระแสดงธรรมจบ ให้รับสาธุการพร้อมกันด้วยถ้อยคำ
ข้างล่างนี้ทั้งหมด ว่าเป็นวรรค หยุดตามที่จุดไว้ ทุก ๆ จุด)

สาธุ พุทธะสุโธธิตา,... สาธุ! ความตรัสรู้ดีจริงของพระพุทธเจ้า

สาธุ ัมมะสุกฺกัมมาตา,...สาธุ! ความเป็นธรรมดีจริงของพระธรรม

สาธุ สังฆัสสุปะฏิปัตติ,... สาธุ! ความปฏิบัติดีจริงของพระสงฆ์

อะโห พุทธโธ,... พระพุทธเจ้า นำอัสสรพยาจจริง

อะโห ัมโม,... พระธรรมเจ้า นำอัสสรพยาจจริง

อะโห สังโฆ,... พระสงฆ์เจ้า นำอัสสรพยาจจริง

อะหัง พุทธัญจะ ัมมัญจะ สังฆัญจะ สรรระณัง

กะโต,... (หญิงว่า กะตา)

ข้าพเจ้าถึงแล้ว ซึ่งพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า
ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกถึง



ความอดทน ... ดับต้นเหตุของสิ่งชั่วได้ทั้งปวง



คำน้อมถวายพวงมาลาขอขมา

(เหมาะสำหรับบราวาศ)

มาลาพวงดอกไม้	มาตั้งไว้เพื่อบูชา
ขอบูชาแด่พระพุทธ	ที่ได้ทรงตรัสรู้มา
มาลาพวงดอกไม้	มาตั้งไว้เพื่อบูชา
ขอบูชาแด่พระธรรม	ที่ได้นำความสุขมา
มาลาพวงดอกไม้	มาตั้งไว้เพื่อบูชา
ขอบูชาแด่พระสงฆ์	ที่ได้ทรงพระวินัย
พุทฺธังวันทามิ	ธัมมังวันทามิ
สังฆังวันทามิ	รวมเป็นที่พระรัตนตรัย
สัพพัญญูต่างรูป-เทยน	ยกขึ้นเหนือเศียรถวายวันทา
กราบองค์พระศาสดา	ถวายวันทา องค์พระธรรม
พระสงฆ์ผู้ทรงศีล	เหลือทั้งสิ้น จันขอขมา
ณเณรน้อยและณเณรใหญ่	มีอยู่หลาย จันขอขมา
หลวงพี่และหลวงพ่อ	กรรมจันก่อมาแต่เนาน
โปรดสงสารให้อภัย	แต่ข้าฯ...เทอญฯ

สารพันกราบลา

ตั้งใจให้พร้อมกัน	พวกดิฉันจะขอลา
เวลามาถึงแล้ว	ขอลาแก้วสามประการ
อาจารย์ท่านทั้งหลาย	น้อมถวายคุณพระพุทธรูป
พระธรรมที่สอนไว้	ยกมือไหว้ขออำลา
พระสงฆ์ผู้เมตตา	ไหว้วันทาขอลาก่อน
อาจารย์ผู้สั่งสอน	ประนมกรสวัสดี
จำใจไปวันนี้	กิจขำมีคณานา
ต่อท้ายด้วยวาจา	เป็นภาษาพระบาลี
อาจารย์ผู้เมตตา	จงสุขีทุกท่านเทอญ



ตนเป็นที่พึ่งแก่ตน

เราเกิดมาทั้งชีวิตหนึ่ง	อย่าหมกมุ่นพึ่งผู้ใดให้เขายำหนั
ควรตระหนัฟุ้งตนทนกัดฟัน	คิดบากบั่นตั้งหน้ามานะนำ
กลีฏิกพณิขการงานมีเกียรติ	อย่าหยาบเหี้ยมตวาดท้าวงานต่ำ
หรือจะขอบิณฑบาตสุทธารกรรม	เชิญเสด็จทำตามถนัดอย่าผัดวัน
เอาดวงใจเป็นทุนหนุนนำหน้า	เอาปัญญาเป็นแรงมุ่งแข่งขัน
เอาความเพียรเป็นยานประสานกัน	ผลจะบรรลุดูประจักษ์
เงินและทองกองอยู่ประตุน้ำ	คอยเปิดอ้ารับไม่ขับไล่
ทรัพย์ในดินสินในน้ำออกคล้าไป	แหลมทองไทยพร้อมจะช่วยอำนวยเอ

ธรรมภาสิต



รู้ดีรู้ชั่ว	คือตัวปัญญา
รู้ยิตรู้ติด	ผิดทางพันทุกข์
รู้ละรู้วาง	ถูกทางปัญญา
รู้ไม่ยึดไม่ติด	จิตหลุดพ้น คือ “พุทธโธ”



รู้เห็น همین แส่น	ยังไม่แม่นเท่ารู้ตน
ดีเห็น همین ล้าน	ยังไม่พ้นพาลเหมือนดีตน
ชนะเห็น همین โกฏิ	ยังไม่พ้นโทษเหมือนชนะตน
รู้ตน ดีตน ชนะตน	นั่นยอดคนผู้ชนะดี



หมั่นเตือนตนให้พ้นชั่ว	หมั่นเตือนตัวให้พ้นพาล
หมั่นฝึกสันดานให้พ้นผิด	หมั่นฝึกฝนจิตให้พ้นทุกข์



ทำดีได้ดี มั่งมีเพราะขยัน
ผู้หมั่นยอมมั่งมี ทำดีพันทุกข์เลย

ความอดทน เป็นสมบัติของนักสู้
ความรู้ เป็นสมบัติของนักปราชญ์
ความสามารถ เป็นสมบัติของผู้ก่อปรกิจ
ระเบียบทุกชนิด เป็นสมบัติของคนดี

โรคคือกิเลสตัณหา ยาคือศีลธรรม
ผู้นำคือสติ หมอดีคือปัญญาผู้รอบ

อาวุธปราบมาร คือ ธรรมฐานห้า
อาวุธปราบบ้า คือ สัมมาทิฐิ
อาวุธปราบอวด คือ สติปัญญา
ทางสู่นิพพาน คือ “อริยมรรค”

เขียนไม่งามพยายาเขียน
เรียนไม่รู้อุตส่าห์เรียน
เกียจคร้านเป็นมลทินของผิวหนัง
ความขี้ตั้งเป็นมลทินของจิตใจ
ล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร
รักษาตัวกลัวกรรมอย่าทำชั่ว

จะหมองมัวหม่นไหม้ ไปเมื่อเงย
 จงเตือนทำแต่กรรมที่ดีดี
 จะได้มีความสุขพ้นทุกข์ภัย

ไม่มีใครที่จะทำให้อีกคนอื่นพอใจได้
 ทุกคนในโลก...
 นานาจิต - นานาใจ

สกุเลยสกุเลสูง
 อำนาจนำความสง่าอาอินทรีย์
 ความร่ำรวยอวยสุขให้ทุกอย่าง
 วิถีแห่งเกียรติยศทั้งหมดยุค

ชักจูงจิตพหุศักดิ์ศรี
 ความงามนำให้มีมิตรกัน
 เหล่านี้ต่างรอตายทำลายจันทร
 แต่ล้วนผันมาประจบหลุมศพเคย.

ตัวเขยตัวหยิ่ง
 เห็นจมดินหน้าสลดตระบัดใจ
 ไม่เหมือนอย่างบางศพญาติติบแต่ง
 สร้างสถานการบุญหนุนพลี

เจ้าอย่าชิงติชากว่ายากไร้
 ที่ระลึกสิ่งไรก็ไม่มี
 เครื่อแสดงเกียรติยศเลิศประเสริฐศรี
 เป็นอนุสาวรีย์สง่าเคย.

อนุโมทนารัมภคาถา

(บทกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล)

ยะธา วาริวะหา ปุรา ประปุเรนติ สาครัง,

ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสมุทรสาครให้บริบูรณ์ได้ฉันใด;

เอวะเมวะ อิตฺตํ ทินนัง เปตานัง อุปะกัปปะติ,

ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วแต่โลกนี้ ย่อมสำเร็จประโยชน์
แก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้วได้ ฉะนั้น;

อิจฺจิตัง ปัตติตัง ตุมหัง,

ขออิฏฐผลที่ท่านปรารถนาแล้วตั้งใจแล้ว;

จิปปะเมวะ สะมิขณะตุ, จงสำเร็จโดยฉับพลัน;

ลัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา, ขอความดำริทั้งปวงจงเต็มที่;

จันโท ปันณะระโส ยะธา, เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ;

มะณิ โชติระโส ยะธา, เหมือนแก้วมณีอันสว่างไสวควรยินดีฯ



ปัสสอยวางอดีต ทำจิตให้ว่าง

ไม่หวังอะไร จิตใจอิสระ

พบพระนิพพาน



สามัญญานุโมทนาคาถา

(พระให้พร โยมพณมม็อรับพร)

สัพพิติโย วิวัชขันตุ, ความจัญไรทั้งปวง จงบำราศไป;
 สัพพะโรโค วินัสสะตุ, โรคทั้งปวง (ของท่าน) จงหาย;
 มาเต ภาวัตวันตะราโย, อันตรายอย่ามีแก่ท่าน;
 สุกชี ทีฆายุกो ภาวะ, ท่านจงเป็นผู้มีความสุข มีอายุยืน;
 อะภิวาทะนะสีลิสสะ นิจัจัง วุฑฒาปะจาโยโน
 จัตตาโร รัมมา วัฑฒันติ อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง,
 ธรรม ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเจริญแก่บุคคล
 ผู้มีปรกติไหว้กราบ มีปรกติดอ่อนน้อม (ต่อผู้ใหญ่) เป็นนิตย์ฯ



“อันคนเราเกิดมาในหล้าโลก สุขกับโศกมิได้สิ้นอย่าสงสัย”



ภาวะตุลัฟ๑

ภาวะตุ ลัฟพะมังคะลัง, ขอสรรพมงคลจงมีแก่ท่าน;
 รักขันตุ ลัฟพะเทวะตา, ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง จงรักษาท่าน;
 ลัฟพะพุทธานุภาเวนะ, ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้าทั้งปวง;
 ลัฟพะธัมมานุภาเวนะ, ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ทั้งปวง;
 ลัฟพะสังฆานุภาเวนะ, ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ทั้งปวง;
 สะทา โสตถี ะวันตุ เต, ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย
 จงมีแก่ท่าน... ทุกเมื่อเทอญ.

วิธีบวชชี

ผู้ประสงค์จะบวชชี ทั้งแบบปลงผมและไม่ปลงผม (ถ้าแบบ
 ปลงผม ก็ปลงผมก่อน) นุ่งห่มชุดขาวบ้านธรรมดาถือเครื่องสักการะ
 เข้าไปหาพระสงฆ์ องค์เดียวก็ได้ หลายองค์ก็ได้ ถวายเครื่องสักการะ
 แล้วกราบ ๓ ครั้ง จึงกล่าวคำขอ (นี้ว่าตามแบบที่สถาบันแม่ชีไทย
 ใช้อยู่ และนิมนต์พระสงฆ์ ๔ องค์ขึ้นไป ส่วนที่อื่นปลงผม หรือ
 ไม่ปลงผมแต่งเครื่องแบบหรือชุดของแม่ชีเรียบร้อย เข้าไปหาพระ
 กล่าวคำขอบวชเลยก็มี)

คำขอบวช

เอสาหัง ภันเต, สุจิระปะรินิพพุตัมปิ, ตัง ภะคะวันตัง
 สະระณัง คัจฉามิ, ฐัมมัญจะ ภิกขุ สังฆัญจะ, ปัพพัชชัง มัง
 ภันเต, สังโฆ ธาเรตุ อัสสะตักเค ปาณูปตัง, สະระณัง คะตัง

คำแปล

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถึงสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า
 แม้เสด็จดับขันธปรินิพพานนานแล้ว กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์
 ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก ขอพระสงฆ์จงจำข้าพเจ้าไว้ว่าเป็นผู้บวช
 ในพระธรรมวินัย ผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต ตั้งแต่บัดนี้
 เป็นต้นไป

กราบ ๓ ครั้ง แล้วออกไปนุ่งห่มเครื่องแบบหรือชุดของแม่ชี
 กลับเข้าไปหาพระสงฆ์ กราบ ๓ ครั้ง แล้วอาราธนาศีล (ส่วนผู้ที่
 แต่งเครื่องแบบอยู่แล้ว ก็กล่าวคำอาราธนาศีลต่อไปได้เลย)

คำอาราธนาศีล

มะยัง (อะหัง) ภันเต ติสระระณนะ สะหะ อัญฐะสีตานิ

ยาจามะ (ยาจามิ)

ทุติยัมปิ มะยัง (อะหัง) ภันเต ติสระระณนะ สะหะ
อัญฐะสีตานิ ยาจามะ (ยาจามิ)

ตะติยัมปิ มะยัง (อะหัง) ภันเต ติสระระณนะ สะหะ
อัญฐะสีตานิ ยาจามะ (ยาจามิ)

ถ้าคนเดียวว่า... เปลี่ยน มะยัง เป็น อะหัง

เปลี่ยน ยาจามะ เป็น ยาจามิ

นะมะการคาถา

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธสสะ
(๓ ครั้ง)

ไตรสรณาคมน์

(พระท่านกล่าวนำ โยมว่าตาม)

พุทฺธัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ธัมมัง	สละระณัง	คัจฉามิ
สังฆัง	สละระณัง	คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง กัจฉามิ

ทุติยัมปิ ฐัมมัง สาระณัง กัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง กัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง กัจฉามิ

ตะติยัมปิ ฐัมมัง สาระณัง กัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง กัจฉามิ

(พระท่านว่า)... ติสระระณะ คมะมะนัง นิฏฐิตัง

(โยมรับว่า)..... อามะ ภันเต

คำสมาทานศีล

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี ... ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ,
(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากฆ่าสัตว์ด้วย
ตนเองและไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า)
๒. อะทินนาทานา เวระมะณี ... ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ,
(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจาก ลัก น้อ
ของผู้อื่น ด้วยตนเองและไม่ใช้ให้ผู้อื่น ลัก น้อ)
๓. อะพรหมจะรียา เวระมะณี ... ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ,
(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากอสังฆกรรม
กรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์)

๔. **มุสาวาทา เวระมะณี ... ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ,**
(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการพูดเท็จ
คำไม่เป็นจริง และคำล่อลวงอำพรางผู้อื่น)
๕. **สุราเมระยัมมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี ...**
ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ
(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการดื่มกิน
สุราและเมรัย เครื่องคองของทำให้คลั่งไคล้ต่าง ๆ)
๖. **วิกาลโภชนา เวระมะณี ... ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ**
(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากบริโภคอาหาร
ในเวลาวิกาล)
๗. **นัจจะกิตะวาทิตะวิสุกะทัสสะนา มาลาคันธะ**
วิเลปะนะธารณะ มัณทะนะวิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี ...
ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ
(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากดู ฟัง ฟ้อนรำ
ขับร้องและประโคมเครื่องดนตรีต่าง ๆ และดูการเล่นที่เป็น
ข้าศึกแก่กุศล และทัดทรงตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับ
และดอกไม้ของหอม เครื่องทาเครื่องย้อม ผัดผิวให้งามต่าง ๆ)

๘. อูจาสะยะนะมะหาสะยะนาเวระมะณี ... ลิกขาปะทัง สมาதியามิ

(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากนั่งนอนเหนือ
เตียง ตั่ง มีเท้าสูงเกินประมาณ และที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่
ภายในไถ่หนุนและสำลี อาสนะอันวิจิตรไปด้วยลวดลายงาม
ด้วยเงินทองต่าง ๆ)

อิมานิ อัญญะ ลิกขาปะทานิ สมาதியามิ (พระนํ้าโยมว่า ๓ ครั้ง)

พระสรูปอันสงฆ์ศีล (แม้จะผู้บวช ไม่ต้องว่าตาม ให้พนมมือไหว้)

อิมานิ อัญญะ ลิกขาปะทานิ

สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย

แม้จะรับว่า ... สาธุ แล้วกราบ ๓ ครั้ง

ถ้ามีเครื่องไทยทานถวายพระก็ถวายตอนนี้...

เมื่อพระว่า ... ยะธา วาริระหา ... ฟังกรวดนํ้าอุทิศกุศล

เมื่อพระว่า ... สัพพี ตีโย ... ฟังประณมมือรับพร

จบวิธีบวชชี

คำอาราธนาพระกรรมฐาน

อิม่าหัง ภันเต ภาคะวา อตตะภาวัง

ตุมหากัง ประริจะ ขามิ,

ข้าแต่ผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย
อิตถภาพร่างกายนี้ แด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อเป็น
พุทธานุชา ธรรมานุชา สังฆานุชา เพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส
จากกองทุกข์ให้ถึง ซึ่ง มรรค ผล นิพพาน เทอญฯ

เมื่ออาราธนากรรมฐานจนจบแล้ว ก็ให้นั่งเอาเท้าขวา
ทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หรือถ้าคุณโยมไม่สะดวก จะนั่ง
พับเพียบธรรมดาก็ได้ ตั้งตัวให้ตรงดำรงสติให้จิตใจ อยู่ในอารมณ์
อันเดียวกัน คือ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ของเราเอง
หายใจเข้า...พุท - หายใจออก...โธ, พุท-โธ... ให้เอาจิตใจมาไว้
ในเวลาปัจจุบันนี้ ให้พยายามตัดกระแสอารมณ์ต่างๆ ออกไป
ให้หมดสิ้น แล้วจิตใจของญาติโยมก็จะเกิดความสุข เกิดความ
เพลิดเพลินในการปฏิบัติธรรม ธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้น
พระพุทธองค์เคยได้ตรัสเอาไว้ว่าผลแห่งการถวายนานต่าง ๆ
ที่เรากระทำกันอยู่นี้ ไม่เท่ากับส่วนที่ ๑๖ ของการปฏิบัติธรรมเลย
คือ การปฏิบัติธรรมนี้มีอานิสงส์มากให้ความเป็นผู้มีสติ ไม่เป็นคน
มีทุกข์ทางใจ มีอารมณ์ อันมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ได้ง่าย
คงที่เหมือนภูเขาสูง ที่ถูกลมพัดก็ไม่เอนเอียงตามลม

ฉะนั้นเมื่อเวลาตายกระทำกาลกิริยาไปแล้ว มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้าและพระพุทธองค์ได้ตรัสเอาไว้อีกด้วยว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเราผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม” ขอให้คุณโยมนำคำสุภาษิตบทนี้เอาไปคิดเอง ผู้ที่เห็นธรรมที่พระองค์ตรัสเอาไว้ก็เท่ากับว่าเห็นพระองค์ การบูชาก็มีการปฏิบัติบูชาเท่านั้น เป็นยอดแห่งการบูชาทั้งหมด

ดังนั้น... คุณโยมไม่ต้องไปคำนึงถึงอานิสงส์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติธรรมเลย เพราะว่าอานิสงส์มีมากมายคณานับ เมื่อปฏิบัติพอสมควรแล้วหรือใจสงบแล้ว ก่อนพักการปฏิบัติไว้ ให้อ่านคำลาพระกรรมฐานเสียก่อนว่า

“อาปุจฉามิ ภันเต วิปัสสนา กัมมัฏฐานนัง เทหิ”

ข้าพเจ้า... ขอลาหยุดพักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้แต่เพียงเท่านี้

นี่เป็นคำลาพระกรรมฐานเมื่อว่าจบแล้วให้กราบลงให้น้อมนึกลงเพื่อนมนุษย์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย แล้วแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย

คำสมาทานพระกรรมฐาน

(๑) อุกาสะ อุกาสะ

ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทาน ซึ่งพระกรรมฐาน ขอให้สมาธิและวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดมีในชั้นระสันทนของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ที่ลมหายใจเข้า-ออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ สามหนหรือเจ็ดหน ร้อยหนหรือพันหน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญฯ สาธุ... สาธุ... อนุโมทามิ

(๒) อุกาสะ อุกาสะ

ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งพระกรรมฐาน ขอให้สมาธิและวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดมีในชั้นระสันทนของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ที่รูปนามปัจจุบัน เพื่อให้เห็นรูปนามเป็นอนิจจัง เป็นทุกข์จัง เป็นอนัตตา เพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อให้เห็นแจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญฯ สาธุ... สาธุ... อนุโมทามิ

คำสมาทาน เดินจงกรม

๑. อุกาสะ อุกาสะ

ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทาน เดินจงกรม เพื่อให้เห็น
รูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อความเบื่อหน่าย คลายกำหนด
เพื่อให้เห็นแจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพาน เทอญฯ สาธุ... สาธุ...
อนุโมทามิ

๒. จังกะมะมัง อธิษฐานมิ

ข้าพเจ้าอธิษฐานเดินจงกรม เพื่อให้เห็นรูปนาม เป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา เพื่อความ เบื่อหน่าย คลายกำหนด เพื่อให้เห็นแจ้ง
ซึ่ง มรรค ผล นิพพาน เทอญฯ สาธุ... สาธุ... อนุโมทามิ

คำลาสิกขาสำหรับพระภิกษุสงฆ์

(ตั้ง นโม ๓ จบ แล้วกล่าวคำลาสิกขา)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

สิกขัง ปญฺจักขามิ คิหิตี มัง ธาระละ

ข้าพเจ้าลาสิกขา ท่านทั้งหลายจงจำข้าพเจ้าไว้ว่าเป็นคฤหัสถ์

อริยมรรคมืองค์แปด

(มรรคมืองค์ ๘)

(หันทะ มะยัง อะริยัญจังกิกะมัคคะปาฐัง ภะณามะ เส.)

อะยะเมวะ อะริโย อัญจังกิโก มัคโค,

หนทางนี้แล เป็นหนทางอันประเสริฐ ซึ่งประกอบด้วยองค์แปด
เสวยะถิทััง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ:-

สัมมาทิฏฐิ,	ความเห็นชอบ;
สัมมาสังกัปป,	ความดำริชอบ;
สัมมาวาจา,	การพูดจาชอบ;
สัมมากัมมันโต,	การทำงานชอบ;
สัมมาอาชีโว,	การเลี้ยงชีวิตชอบ;
สัมมาวายาโม,	ความพากเพียรชอบ;
สัมมาสะติ,	ความระลึกชอบ;
สัมมาสะมาธิ,	ความตั้งใจมั่นชอบ.

(องค์มรรคที่ ๑)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความรู้อันใด เป็นความรู้ในทุกข์;

ทุกขะสะสมุทะเย ญาณัง, เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์;

ทุกขะนิโรธะ ญาณัง, เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์;
 ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง,
 เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์;
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความเห็นชอบ.

(องค์มรรคที่ ๒)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปป,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบ เป็นอย่างไรเล่า?
 เนกขัมมะ สังกัปป,
 ความดำริในการออกจากกาม;
 อัปปยาปาทะสังกัปป,
 ความดำริในการไม่มุงร้าย;
 อะวิหิงสาสังกัปป,
 ความดำริในการไม่เบียดเบียน;
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปป,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความดำริชอบ.

(องค์มรรคที่ ๓)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา,
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การพูดจาชอบ เป็นอย่างไรเล่า?
 มุสาวาทา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง;
 ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี,
 เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด;

พระสุตายะ วาจาเยะ เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ;

สัมผัสปะลาปา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า การพูดจาชอบ.

(องค์มรรคที่ ๔)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การทำางานชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

ปาณาติปาตา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า;

อะทินนาทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว;

กาเมสุมิฉฉาจารา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติดิฉ ในกามทั้งหลาย;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า การทำางานชอบ.

(องค์มรรคที่ ๕)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การเลี้ยงชีวิตชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สาวกของพระอริยเจ้า ในธรรมวินัยนี้;

มิจฉาอาชีวัง ปะหาเย, ละการเลียงชีวิตที่ผิดเสีย;
 สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัปปเตติ,
 ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลียงชีวิตที่ชอบ;
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว,
 คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า การเลียงชีวิตชอบ.

(องค์มรรคที่ ๖)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม,
 คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ความ پاکเพียรชอบ เป็นอย่างไรเล่า?
 อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ, คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้;
 อะนุปปีนนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลันัง รัหมานัง
 อะนุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ วิริยัง อาระกะติ
 จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ, ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น
 ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะยัง
 อกุศลธรรม อันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น;
 อุปปีนนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลันัง รัหมานัง ปะหานายะ
 ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ
 ปะทะหะติ, ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายามปรารภ
 ความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะละอกุศลธรรม อันเป็นบาป
 ที่เกิดขึ้นแล้ว;

อะนุปปันนัง กุสละนัง ฐัมมานัง อูปปาทยะ, ฉันทัง
ชะเนติ, วายะมะติ วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ,
ปะทะหะติ, ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายามปรารภ
ความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด
ให้เกิดขึ้น;

อูปปันนัง กุสละนัง ฐัมมานัง จูติยา, อะสัมโมสายะ,
ภิกขุโยภาวายะ เวปุลลายะ, ภาวะนายะ, ปาริปุริยา, ฉันทัง
ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณหาติ
ปะทะหะติ; ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายามปรารภ
ความเพียร ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อความตั้งอยู่ ความไม่เลอะเลือน
ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบุลย์ ความเจริญ ความเต็มรอบ
แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายาโม.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความ پاکเพียรชอบ.

(องค์มรรคที่ ๗)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาสะติ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความระลึกชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

อิธะ ภิกขะเวภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้;

กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ;

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌา โทมะนัสสัง,
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจ
และความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้;

เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหระตติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ;

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิชฌา
โทมะนัสสัง, มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติถ
อนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหระตติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ;

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌา โทมะนัสสัง,
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติถอนความพอใจ
และความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหระตติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ;

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌา
โทมะนัสสัง, มีความเพียรเครื่องเผากิเลสมีสัมปชัญญะ มีสติ
ถอนความพอใจและความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้;

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสะติ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความระลึกชอบ.

(องค์มรรคที่ ๘)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ,

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

อิธะ ภิกขะเวภิกษุ, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้;

วิวิจเจะว กาเมหิ, สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย;

วิวิจเจะ อะกุสะเลหิ รัมเมหิ,

สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย;

สะวิตักกัง สะวิจารณ์ วิเวกะชัง ปีติ สุขัง ปะฐะมัง ฌานัง

อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ, เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตกวิจารณ์

มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวก แล้วแลอยู่;

วิตักกะวิจารณ์ัง ฐปะสะมา,

เพราะความที่วิตกวิจารณ์ทั้งสองระงับลง;

อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส เอโกทิกาวัง, อะวิตักกัง

อะวิจารณ์, สะมาธิชัง ปีติสุขัง ทุตติยังฌานัง อุปะสัมปัชชะ

วิหะระติ, เข้าถึงทุติยฌาน เป็นเครื่องฟ่องใสแห่งใจในภายใน

ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุข

อันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่,

ปีติยา จะ วิราคา, อนึ่ง เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ;

อุเปกขะโก จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน,

ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติและสัมปชัญญะ,

สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ,

และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย;

ยันทังอะริยา อัจจันติ, อุเปกขะโก สะติมา สุขะวิหารี ติ,

ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า

“เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นปรกติสุข” ดังนี้;

ตะติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,

เข้าถึงตติยฌานแล้วแลอยู่;

สุขัสสะ จะ ปะหانا, เพราะละสุขเสียได้;

ทุกขัสสะ จะ ปะหانا, และเพราะละทุกข์เสียได้;

ปุพเพะโสมนัสสะโทมนัสสถานัง อัตถังคะมา,

เพราะความดับไปแห่ง โสมนัสและโทมนัสทั้งสอง ในกาลก่อน;

อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสุทธัง จะตุตถัง ฌานัง

อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ, เข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข

มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาชิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความตั้งใจมั่นชอบ.

ปัจจเวกขณองค์อุโบสถศีล

(หันทะ มะยัง อุโปสธัญญังคะ ปัจจะเวกขณะะ ปาฐัง
ภะณามะ เส.)

(องค์อุโบสถที่ ๑)

ยาระชีวัง อะระหันโต,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต พระอรหันต์ทั้งหลาย;

ปาณาติปาตัง ปะหายะ, ท่านละการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว;

ปาณาติปาตา ปะฏิวิระตา, เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว;

นิหิตะทัณทานิหิตะสัตถา, ทิ้งเครื่องทุบตีแล้ว ทิ้งเครื่องศัตราแล้ว;

ลัทธิ ทะยาป็นนา, มีความละอายแก่บาป

ถึงพร้อมแล้วด้วยความขวนขวายเพราะกรุณา;

สัพพะปาณะญะหิตานุกัม ปิโน วิหะรันติ,

เป็นผู้เฉยไม่ได้ในการเกื้อกูลแก่สัตว์มีชีวิตทั้งปวง;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะลัง,

แม้เราในวันนี้ ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้;

ปาณาติปาตัง ปะหายะ, ก็ละการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว;

ปาณาติปาตา ปิฏิวิระโต (หญิงว่า ระตา),

เว้นขาดจากฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว;

นิหิตะทัณโท (หญิงว่า ทัณทา) นิหิตะสัตถโ (หญิงว่า สัตถา),

ทิ้งเครื่องทุบตีแล้ว ทิ้งเครื่องศัตราแล้ว;

ลัทธิ (หญิงว่า ลัทธิณี) ทะยาป็นโน (หญิงว่า ป็นนา),
 มีความละเอียดแก่เบาป ถึงพร้อมแล้วด้วยความชวนชวยเพราะกรุณา;
สัพพะปาณะภูตะหิตานุกัมปิโน (หญิงว่า กัมปิณี) วิหารามิ,
 เป็นผู้เฉยไม่ได้ในการเกื้อกูลแก่สัตว์มีชีวิตทั้งปวง;
อิมินาปี อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,
 เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย ด้วยองค์แห่งอุโบสถแห่งนี้;
อุโปสะโถ จะ เม อุปะวุตโถ ภะวิสสะติ,
 และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๒)

ยาวะชีวัง อะระหันโต,
 จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต พระอรหันต์ทั้งหลาย,
อะทินนาทานัง ปะหายะ,
 ท่านละการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว,
อะทินนาทานา ปะฏิวิระตา,
 เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว,
ทินนาทายี ทินนะปาฏิกังจี,
 ถือเอาแต่สิ่งของที่เขาให้ มีความมุ่งหวังแต่สิ่งของที่เขาให้,
อะเถเนนะ สุจิกุเตนะ อัตตะนา วิหารันติ,
 มีตนเป็นคนไม่ขโมย มีตนเป็นคนสะอาด เป็นอยู่;
อะหัมปะชชะ อิมฺญะจะ รัตติง อิมฺญะจะ ทิวะสัง,
 แม้เราในวันนี้ ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้,

อะทินนาทานัง ปะหายะ, กิละการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว;
 อะทินนาทานา ปะฏิวิระโต (หญิงว่า ระตา),
 เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว,
 ทินนาทายี (หญิงว่า ทายินี) ทินนะปาฏิกังขี (หญิงว่า กังขินี)
 ถือเอาแต่สิ่งของที่เขาให้ มีความมุ่งหวังแต่สิ่งของที่เขาให้;
 อะเถเนนะ สุจิณฺเฐนะ อัตตะนา วิหะรามิ,
 มีตนเป็นคนไม่ขโมย มีตนเป็นคนสะอาด เป็นอยู่;
 อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,
 เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม่นี่;
 อุโปสะโธ จะ เม อุปะวุตโธ ภาวิสสะติ,
 และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๓)

ยาวะชีวัง อะระหังโโต,
 จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต พระอรหันต์ทั้งหลาย;
 อะพรัหมะจะริยัง ปะหายะ,
 ท่านละความ ประพฤติอันมิใช่พรหมจรรย์เสียแล้ว;
 พรรัหมะจารี อาราจารี,
 เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์ ประพฤติห่างไกลจากกามคุณ;
 วิระตา เมธนา คามะ ฐัมมา, เว้นจากการประพฤติดของคน
 ที่อยู่กันเป็นคู่ อันเป็นของสำหรับชาวบ้าน;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,
 แม้เราในวันนี้ ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้;
 อะพรหมะจะริยัง ปะหาเย,
 ก็ละความประพฤตินันมิใช่พรหมจรรย์เสียแล้ว;
 พรหมะจารี (หญิงว่า จารินี) อาราจารี (หญิงว่า จารินี),
 เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์, ประพฤติห่างไกลจากกามคุณ;
 วิระโต (หญิงว่า ระตา) เมธุนา คามะ รัมมา, เว้นจากการประพฤติ
 ของคนที่อยู่กันเป็นคู่ อันเป็นของสำหรับชาวบ้าน;
 อิมินาปี อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,
 เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย ด้วยองค์แห่งอุโบสถแห่งนี้;
 อุโปสะโถ จะ เม อุปะวุตโถ ภาวิสสะติ,
 และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๔)

ยาวะชีวัง อะระหันโต,
 จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต พระอรหันต์ทั้งหลาย;
 มุสาวาทัง ปะหาเย, ท่านละการพูดเท็จแล้ว;
 มุสาวาทา ปะฏิวิระตา, เว้นขาดจากการพูดเท็จแล้ว;
 สัจจะวาทีโน สัจจะสันธา, เป็นผู้พูดแต่คำจริง ชำรงไว้ซึ่งความจริง;
 ฐะตาปัจจะยิกา, เป็นผู้มีความพูดเชื่อถือได้ เป็นผู้พูดมีเหตุผล;
 อะวิสังวาทะกา โลกัสสะ, ไม่เป็นคนลวงโลก;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, แม้เราในวันนี้
ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้;

มุสาวาทัง ปะหาเย, ก็ละการพูดเท็จแล้ว;

มุสาวาทา ปะฏิวิระโต (หญิงว่า ระตะ), เว้นขาดจากการพูดเท็จแล้ว;

สัจจะวาที (หญิงว่า วาทีนี) สัจจะสันโธ (หญิงว่า สันธา),

เป็นผู้พูดแต่คำจริง ชำรงไว้ซึ่งความจริง;

ฐูโต (หญิงว่า ฐูตา) ปัจจะยโก (หญิงว่า ยิกา),

เป็นผู้มีคำพูดเชื่อถือได้ เป็นผู้พูดมีเหตุผล;

อะวิสังวาทะโก (หญิงว่า วาทิกา) โลกัสสะ, ไม่เป็นคนลงโลก;

อิมินาปี อังเคนะอะระหะตัง อะนุกะโรมิ,

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม่นี้;

อุโปสะโธ จะ เม อุปะวุตโธ ะวิสสะติ.

และอุโบสถ จักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๕)

ยาวะชีวัง อะระหันโต,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต พระอรหันต์ทั้งหลาย;

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา ปะหาเย,

ท่านละ การดื่มสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว;

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา ปะฏิวิระตะ,

เว้นขาดจากการดื่มสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,
 แม้เราในวันนี้ ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้;
 สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณัง ปะหายะ,
 ก็ละการดื่มสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว;
 สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา ปะฏิวิระโต (หญิงว่า ระตะ),
 เว้นขาดจากการดื่มสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว;
 อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,
 เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย ด้วยองค์แห่งอุโบสถแห่งนี้;
 อุโปสะโถ จะ เม อุปะวุตโถ ภาวิสสะติ.
 และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๖)

ยาวะชีวัง อะระหันโต,
 จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต พระอรหันต์ทั้งหลาย;
 เอกะภัตติกา, ท่านมีอาหารวันหนึ่งเพียงหนเดียว;
 รัตตุปะระตะ, งดการบริโภคในราตรี;
 วิระตะ วิกาละโภชะนา, เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล;
 อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,
 แม้เราในวันนี้ ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้;
 เอกะภัตติโก (หญิงว่า ติกา), ก็เป็นผู้มีอาหารวันหนึ่งเพียงหนเดียว;
 รัตตุปะระโต (หญิงว่า ระตะ), งดการบริโภคในราตรี;

วิระโต (หญิงว่า **ระตา**) **วิกาละโกชะนา,**

เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล;

อิมินาปี อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม่นี่;

อะโปสะโธ จะ เม อุปะวุตโธ ภาวิสสะติ.

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๗)

ยาวะชีวัง อะระหันโต,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต พระอรหันต์ทั้งหลาย;

นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสุกะ ทัสสะนะ มาลา คันธะ วิเลปะนะ

ธาระณะ มัณฑะนะ วิภูสะนัญฐานา ปะฏิวิระตา,

ท่านเป็นผู้เว้นขาดแล้ว จากการฟ้อนรำ การขับเพลง การดนตรี

การดูการเล่น (ชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล) การตัดทรงสวมใส่ การประดับ

การตกแต่งตน ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลั่นและเครื่องผิดทา;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

แม้เราในวันนี้ ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้;

นัจจะ กิตะ วาทิตะ วิฐกะ ทัสสะนะ มาลา กันธะ วิเลปะนะ
 ธารณะ มัณฑะนะ วิฐสะนัญฐานา ปะฏิวิระโต (หญิงว่า ระตะ),
 ก็เป็นผู้เว้นขาดแล้วจากการฟ้อนรำ การขับเพลง การดนตรี การดู
 การเล่น (ชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล) การตัดทรงผมไว้ การประดับ
 การตกแต่งตน ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลิ้งและเครื่องพัดทา;
 อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,
 เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย ด้วยองค์แห่งอุโบสถแห่งนี้;
 อุโปสะโธ จะ เม อุปะวุตโธ ภาวิสสะติ,
 และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๘)

ยาวะชีวัง อะระหันโต,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต พระอรหันต์ทั้งหลาย;
 อูจาสะยะนะ มะหาสะยะนัง ปะหายะ,
 ท่านละการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว;
 อูจาสะยะนะ มะหาสะยะนา ปะฏิวิระตา,
 เว้นขาดจากการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว;
 นิจะเสยยัง กัปปะมิ มัญจะเกวา ติณะสันถะระเก วา,
 ย่อมสำเร็จการนอนบนที่นอนอันต่ำ บนเตียงน้อย
 หรือบนเครื่องลาดอันทำด้วยหญ้า;

อะหัมปชาชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,
 แม้เราในวันนี้ ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้;
 อูจาสะยะนะ มะหาสะยะนัง ปะหายะ,
 ก็ละการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว;
 อูจา สะยะนะ มะหาสะยะนา ปิฏฐิวิระโต (หญิงว่า ระตะา),
 เว้นขาดจากการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว;
 นิจะเสยยัง กัปปะมิ มัญจะเก วา ตินะสันตะระเก วา,
 ย่อมสำเร็จการนอนบนที่นอนอันต่ำ บนเตียงน้อย
 หรือบนเครื่องลาดอันทำด้วยหญ้า;
 อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,
 เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย ด้วยองค์แห่งอุโบสถแห่งนี้;
 อุโปสะโธ จะ เม อุปะวุตโธ ภาวิสสะติ,
 และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว,

เอวัง อุปะวุตโธ โข ภิกขะเว อัญญังกะสะมันนาคะโต
 อุโปสะโธ, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย อุโบสถอันประกอบด้วยองค์แปด
 ที่พระอริยสาวกเข้าอยู่แล้ว ด้วยอาการอย่างนี้,
 มะหัพพะโล โหติ มะหานิสังโส, ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่;
 มะหาชุตติโก มะหาวิปผาโร,
 มีความรุ่งเรืองใหญ่ มีความแผ่ไพศาลใหญ่;
 อิติ, ด้วยประการฉะนี้แล:-

คำขอขมาโทษ

(เริ่มต้นให้กราบ ๓ หน แล้วตั้ง นะโม ๓ จบ

แล้วกล่าวคำขอขมาโทษ ดังนี้)

กายกรรมสาม วจีกรรมสี่ มโนกรรมสาม

กรรมใดที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้สวปะมาทพลาดพลั้ง ล่วงเกิน
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี เจตนาที่ดี ไม่เจตนาที่ดี รู้ก็ดี
ไม่รู้ก็ดี ต่อหน้ากันก็ดี ลับหลังกันก็ดี ต่อพระพุทธเจ้าก็ดี
ต่อพระธรรมเจ้า ต่อพระสงฆ์เจ้าก็ดี

ขอจงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไป
อย่ามีเวรภัย เกิดชาติหนึ่งภพใด ขอให้ได้สร้างแต่กรรมดี
สร้างบารมีของตน ให้พ้นภัยพาล ลุล่วงบ่วงมาร ในอนาคตกาล
เบื้องหน้าโน้น เทอญฯ

คำขอขมาพระรัตนตรัย

ระตะนัตตะเย ปะมาเทนนะ; ทะวาระตะเยนะกะตัง;
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุโน ภันเต,... (ว่า ๓ หน)

คำขอขมาพระอุปัชฌาย์

อุปัชฌายะ ปะมาเทนนะ; ทะวาระตะเยนะกะตัง; สัพพัง
อะปะราธัง ขะมะตุโน ภันเต,... (ว่า ๓ หน)

คำขอขมาพระเถระ

(แบบทั่วไปที่แก้ไขใช้ในปัจจุบัน)

(ผู้ขอขมา)...เถระ ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต (ว่า ๓ หน)

(ถ้าขอหลายรูปเปลี่ยน ขะมะถะ เม เป็น ขะมะตุ โน)

(ผู้รับขมา)...อะหัง ขะมามิ ตะยาปิ เม ขะมิตัพพัง

(ถ้าผู้ขอมีหลายรูปเปลี่ยน ตะยาปิ เป็น ตุมहेหิปี)

(ผู้ขอขมา)... ขะมามิ ภันเต (ถ้าขอหลายรูปเปลี่ยน มิ เป็น มะ)

คำขอขมาพระสงฆ์

สังฆะ ปะมาเทนะ; ทะวาระตะเยนะกะตัง; สัพพัง
อะปะราธัง ขะมะตุโน ภันเต,... (ว่า ๓ หน)

คำขอขมาบิดามารดา

มาตาปีตะเร ปะมาเทนะ; ทะวาระตะเยนะกะตัง;
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุโน ภันเต,... (ว่า ๓ หน)

คำขอขมาบุคคลทั่วไป

อ้ายสมันเต ปะมาเทนะ; ทะวาระตะเยนะกะตัง;
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุโน ภัันเต,... (ว่า ๓ จบ)

(ถ้ามีคนเดียว คำว่า “ขะมะตุโน” เป็น “ขะมะตุเม”)

เมื่อจะขอขมาโทษผู้ใด ให้กราบ ๓ ครั้งก่อน แล้วว่า นโม ๓ จบ
ต่อไปกล่าวคำขอขมา ๓ จบ แล้วหมอบลง ตามระยะคำบาลี

ท่านอะโหสิว่า “อะหัง ขะมามิ ตุมहेหิปี เม ขะมิตัพพัง”

ผู้ขอขมารับว่า “ขะมามะภัันเต” แล้วหมอบอยู่รอรับพร
จากท่าน เมื่อท่านให้พรจบแล้ว ฟังรับว่า “สาธุ ภัันเต”

พบได้ตลอดเวลาถึงงานจะหนัก ถึงแม้จะเหนื่อย

เราจะ ยิ้มแย้มแจ่มใส

เราจะ ให้รอยแก่ทุกคน

เราจะ ทำดีแม้มีศัตรู

เราจะ อยู่ด้วยเมตตา

เราจะ รักทุกคน

เราจะ ไม่ตื่นร่นด้วยตันทา

เราจะ สร้างปัญญาให้เกิดขึ้น



คติวิชาธรรมะ

วิชาโลก เรียนเท่าไรก็ไม่รู้จบ

เพราะพิภพ กลมกว้างใหญ่ ลึกไพศาล

วิชาธรรม เรียนแล้วทำ จนชำนาญ

ย่อมพบพาน จุติจบ พบสุขโดย



แผนที่ตั้งวัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ



การเดินทางมายังวัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ



• โดยรถยนต์ส่วนตัว

กรุงเทพฯ – นครสวรรค์ – ลำปาง (แพร่) – พะเยา – เชียงราย

จาก กรุงเทพฯ – เชียงราย ใช้เส้นทางสายพหลโยธิน หรือสายเอเชีย (A1)

เส้นทาง กรุงเทพฯ – นครสวรรค์ และจากนครสวรรค์ – เชียงราย เลือกใช้เส้นทางได้ ๒ ทางเลือกคือ เส้นทางกำแพงเพชร ตาก ลำปาง เข้าสู่อำเภोगาว จังหวัดพะเยา อำเภอแม่ใจ – อำเภอพาน อีกหนึ่งเส้นทางคือ แยกนครสวรรค์ (ทางหลวง ๑๑๗) – พิษณุโลก – อุดรดิตถ์ – แพร่ (อำเภอเด่นชัยเส้นทาง ๑๑ ต่อเส้นทาง ๑๐๑ และ ๑๐๓) อำเภोगาว – พะเยา – แม่ใจ – พาน จากอำเภอพานก่อนเข้าสู่เมืองเชียงรายระยะทาง ๒๕ กิโลเมตร จะสังเกตเห็นสถาบันเทคโนโลยีล้านนาเมื่อถึงสะพานข้ามแม่น้ำแม่ลาว จะสังเกตเห็นป้ายวัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ กลับรถตรงบริเวณใต้สะพานข้ามแม่น้ำแม่ลาว เลี้ยวซ้ายตามป้ายบอกทางเข้าสู่วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ ระยะทางประมาณ ๖ กิโลเมตร

อีกหนึ่งเส้นทาง คือ กรุงเทพฯ – นครสวรรค์ – ลำปาง – ลำพูน – เชียงใหม่ – เชียงราย ใช้เส้นทางเดียวกับเส้นทางที่ ๑ ถึงจังหวัดลำปาง จึงเปลี่ยนไปใช้ทางหลวงหมายเลข ๑๑ (ลำปาง – เชียงใหม่ – ลำพูน) เข้าสู่เชียงใหม่ ใช้ทางหลวงหมายเลข ๑๑๘ (เชียงใหม่ – เชียงราย) ผ่านคอยสะเก็ด แม่ชะจาน เวียงป่าเป้าเข้าสู่เชียงราย เมื่อเข้าสู่อำเภอเวียงป่าเป้า – อำเภอแม่สรวย – อำเภอแม่ลาว ถึงทางแยกซ้ายเป็นอำเภอเมือง – เชียงราย ส่วนแยกขวามือ เป็นจังหวัดพะเยา ให้ใช้เส้นทางพะเยา จากทางแยกประมาณ ๕ กิโลเมตร ข้ามสะพานข้ามแม่น้ำแม่ลาว ลงสะพานเลี้ยวซ้ายเข้าสู่วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ ระยะทาง ๖ กิโลเมตร

• โดยรถทัวร์ และ สายการบิน

มีรถโดยสารธรรมดาและรถโดยสารปรับอากาศ ของ บ.ข.ส. และของเอกชน ไปเชียงรายทุกวัน แบ่งเป็นหลายเส้นทาง ได้แก่ กรุงเทพฯ – เชียงราย, กรุงเทพฯ – แม่สาย, กรุงเทพฯ – เชียงแสน

โดยจะมีรถออกจากสถานีขนส่งสายเหนือหมอชิต ถนนกำแพงเพชร ๒ หรืออุรุถอกชน โดยออกเดินทางเวลาประมาณตั้งแต่ ๑๙.๓๐ – ๒๐.๓๐ น. ถึงเชียงราย เวลาประมาณตี ๕ – ๗ โมงเช้า รายชื่อบริษัทรถทัวร์และสายการบิน มีดังนี้

โดยสารรถทัวร์ปรับอากาศ	กรุงเทพฯ	เชียงราย
สถานีขนส่งสายเหนือ	0 2936 2852-66	0 5371 1369
สยามเฟิร์สทัวร์	0 2954 3601-7	0 5371 1882
สมบัติทัวร์	0 2936 2495	
อินทราทัวร์	0 2936 2492	0 5371 1235
คฤหาสน์ทัวร์	0 2936 3531	0 5371 1235
โชครุ่งทวีทัวร์		
การรถไฟแห่งประเทศไทย หน่วยบริการเดินทาง	0 2223 7010 0 2223 7020 หรือ 1690	เชียงรายไม่มีรถไฟบริการ
โดยสารสายการบิน		
บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)	0 2280 0060 0 2628 2000 0 2356 1111 หรือ 1566	0 5371 1179 0 5371 5207 www.thaiairways.com
วัน-ทู-โก	1126	www.fly12go.com
ไทย แอร์ เอเชีย	0 2515 9999	www.airasia.com
นกแอร์ (งดให้บริการชั่วคราว)	1318	www.nokair.com
สายการบิน SGA (เชียงราย-เชียงใหม่)	0 2664 6099	www.sgaairlines.com





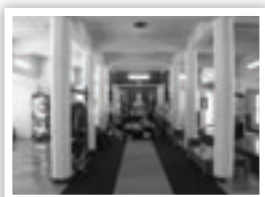
อุโบสถวัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ



จากการที่พระครูจันทนิภากร (หลวงพ่อดิล จนฺทสโร) ได้เป็นผู้นำปฏิบัติธรรม และเผยแผ่ธรรม จนเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในหมู่พระภิกษุสงฆ์ผู้จาริกแสวงบุญ และฆราวาสเวะเวียนมาปฏิบัติธรรมยังสถานที่แห่งนี้ ท่านได้ขอจัดตั้งสถานปฏิบัติธรรม วิปัสสนากรรมฐานถ้ำพระบำเพ็ญบุญแห่งนี้ เป็น “วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ” และได้ริเริ่ม จัดงาน “ปฐกฐกรรม” เพื่อสงเคราะห์แก่หมู่พระภิกษุสงฆ์ จนกระทั่งปัจจุบัน ก็เป็นเวลาแล้ว ๒๐ กว่าปี เนื่องจากวัดถ้ำพระแห่งนี้ตั้งอยู่ในป่ารกชัฏ เป็นที่สัปปายะ อุดมไปด้วยป่าไม้นานาพันธุ์น้อยใหญ่ที่ล้อมรอบไปด้วยภูเขาหิน และมีถ้ำที่เป็นธรรมชาติ อยู่จำนวน ๔-๕ ถ้ำ ดังนั้นท่านจึงใช้ “ถ้ำ” โดยสมมติเป็นอุโบสถชั่วคราว ซึ่งทั้งนี้ วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญยังไม่มีอุโบสถใช้ แต่การจัดงานปฐกฐกรรมสำหรับพระภิกษุสงฆ์ ทั่วประเทศที่ได้มาอยู่ปฐกฐกรรมยังวัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญแห่งนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้อุโบสถในการทำสังฆกรรม เพื่อการสวดขอปฐกฐกรรม, การขึ้นมานาค, และการออกอัปปาณตามพระวินัยบัญญัติ

แต่เมื่อมีพระภิกษุสงฆ์ได้มาอยู่ประพฤติปวิวาสเป็นจำนวนหลายร้อยรูป “ถ้ำ” ที่ใช้เป็นอุโบสถชั่วคราวก็คับแคบลงบรรจพระภิกษุสงฆ์ได้ประมาณ ๒๐-๓๐ รูป ในการทำสังฆกรรมและในระหว่างจำพรรษา “ถ้ำ” ก็มีน้ำเจิ่งนอง ซึ่งเมื่อพระภิกษุสงฆ์ใช้ถ้ำในการทำสังฆกรรมพื้นถ้ำก็ชื้นและไปด้วยน้ำ ก่อให้เกิดความลำบากแก่พระภิกษุสงฆ์เป็นจำนวนมาก ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ จึงก่อให้เกิดความจำเป็นที่หลวงพ่อดิล จันทสโร ท่านมีดำริที่จะสร้างอุโบสถขึ้นมาเพื่อเป็นประโยชน์โดยตรงไว้ในพระพุทธศาสนาและเพื่อประโยชน์ใหญ่แก่หมู่พระภิกษุสงฆ์ ที่จำเป็นต้องใช้อุโบสถในการทำสังฆกรรม ไม่เพียงเฉพาะงานปวิวาสกรรมสำหรับพระภิกษุเท่านั้น แต่ยังใช้เป็นสถานที่อุปสมบท-บรรพชาพระภิกษุ สามเณร ที่ประสงค์จะมาอยู่ยังสถานปฏิบัติธรรมวัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญแห่งนี้ หรืออุบลบุตรผู้ยากไร้หรือขาดแคลนปัจจัยที่ประสงค์จะอุปสมบท-บรรพชาในพระพุทธศาสนา หลวงพ่อท่านยังได้เมตตาอุปลัมภ์ให้ได้อุปสมบท-บรรพชาในพระพุทธศาสนาเช่นกัน ดังนั้น “อุโบสถ” หรือ “โบสถ์” ที่ปรากฏขึ้นบนพื้นที่ของวัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ จึงมากด้วยประโยชน์คุณูปการดังกล่าว “โบสถ์” จึงมิใช่เพียงสิ่งปลูกสร้างทั่วไปที่มีขึ้นเพียงเพื่อไว้ประดับพื้นที่ของวัดเท่านั้น หากแต่เป็นวิสุคามสีมา เพื่อยังประโยชน์สำหรับสืบทอดพระพุทธศาสนาและเกื้อกูลแก่หมู่สงฆ์ สมณชีพราหมณ์ ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ อันเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงพระธรรมวินัยและสืบทอดพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง เป็นอานิสงส์อย่างยิ่งแห่งการสร้างโบสถ์ ซึ่งเป็น “วิหารทาน” ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสรรเสริญถึงอานิสงส์แห่งบุญไว้แล้วในพระไตรปิฎก

เมื่อเป็นดังที่กล่าวมานี้ จึงทำให้มีคณะศรัทธาญาติโยม คุณประทุม มาสินนท์ พร้อมครอบครัวมาสินนท์ และคณะเพื่อนๆ คุณธวัชณชัย สุกผลศิริ, ท่านดร.วิบูลย์ แสงวีระพันธุ์ศิริ, คุณจิรเกียรติ์ สาตีกุล โดยได้มอบหมายให้ คุณพรเดช อุทยานันท์ เป็นสถาปนิกดูแล ร่วมด้วยคุณศิริชัย วัฒนเกียรติ, คุณศรีชัย รุจิวัฒน์กุล, คุณจมร

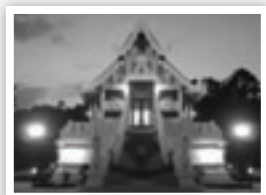
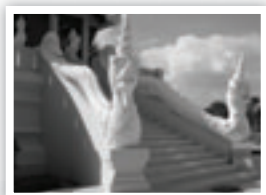


ปรปักษ์ปลัย ซึ่งเป็นสถาปนิกจากกรมศิลปากรเป็นผู้ออกแบบอุโบสถ ท่านทั้งหลายเหล่านี้ได้เป็นเจ้าภาพค้ำบุญในการดำเนินการริเริ่มก่อสร้างอุโบสถหลังดังกล่าว ซึ่งในการนี้ยังได้รับความเมตตาจาก พระครูบาเจ้าบุญชุ่ม ญาณสํวโร ได้มีเมตตาช่วยเหลือกิจกรรมการก่อสร้างอุโบสถหลังนี้พร้อมด้วยญาติธรรม ร่วมสร้างจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

โดยอุโบสถหลังนี้ หลวงพ่ออดิล จันทสโร ท่านได้ปรับพื้นที่บนภูเขาสูง เบิกให้เป็นพื้นที่ราบเพื่อสำหรับใช้เป็นที่ตั้งของโบสถ์ ซึ่งเดิมบริเวณที่จะทำการปลูกสร้างโบสถ์นั้นเป็นภูเขาหิน ท่านได้ทำการปรับหน้าดินให้ราบ แล้วนำดินส่วนที่ตัดออกมานั้นนำไปถมที่ลุ่มน้ำข้างบริเวณหน้าวัดเพื่อใช้ สำหรับเป็นที่จอดรถหรืออาจจะทำเป็นลานปฏิบัติธรรมในอนาคตข้างหน้า

รูปแบบสถาปัตยกรรมของโบสถ์นั้น เป็นสถาปัตยกรรมแบบล้านนาประยุกต์ ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์ ในการออกแบบโดย คุณจุมร ปรปักษ์ประลัย สถาปนิกแห่งกรมศิลปากร ได้พิจารณาตัวในการออกแบบอุโบสถหลังนี้โดยได้รับมอบหมายจากท่านเจ้าภาพให้ทำหน้าที่ในการออกแบบ โดยรูปแบบอุโบสถนั้นทำเป็นอุโบสถแบบ ๒ ชั้น ศิลปล้านนาประยุกต์ มีความกว้าง ๑๓ เมตร ความยาว ๓๓ เมตร สามารถรองรับการทำสังฆกรรมสำหรับบรรจุพระสงฆ์ได้ประมาณ ๑๐๐ – ๑๒๐ ท่าน ซึ่งก็เป็นอุโบสถที่มีขนาดกระทัดรัด ดูงดงามเย็นตา เย็นใจ

โดยอุโบสถชั้นบนนั้นเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปพระประธาน “พระสุวรรณดิ-โลกนาถปัญญาวาสสิดิ” และใช้พื้นที่บริเวณชั้นบนนี้เพื่อทำสังฆกรรมสำหรับพระภิกษุสงฆ์ ส่วนบริเวณชั้นล่างของอุโบสถนั้น มีไว้เพื่อสำหรับอบรมการปฏิบัติธรรมที่เป็นหมู่คณะ หรือทำเป็นห้องสมุดด้วยส่วนหนึ่งเพื่อเก็บรวบรวมหนังสือธรรมะต่างๆ เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้เล่าเรียนและอ่านระดับความรู้





พระพุทธสุวรรณดิโลกนาถปัญญาวาสสถิต

พระพุทธรูปพระประธานวัดถ้ำพระบ้ำเพ็ญบุญ จังหวัดเชียงราย



สืบเนื่องด้วย วัดถ้ำพระบ้ำเพ็ญบุญ ตำบลธารทอง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ได้จัดสร้างอุโบสถ โดยมีพิธีวางศิลาฤกษ์เมื่อวันจันทร์ที่ ๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑ แล้วนั้น ต่อมาพระครูจันทนิภากร (ถวิล จนฺทสโร) เจ้าอาวาสวัดถ้ำพระบ้ำเพ็ญบุญ ได้กำหนดจัดพิธีเททองหล่อพระพุทธรูปปางสมาธิ ขนาดหน้าตัก ๕๕ นิ้ว เพื่ออัญเชิญไปประดิษฐาน เป็นพระประธานประจำอุโบสถวัดถ้ำพระบ้ำเพ็ญบุญ

โดยเมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ เวลา ๑๔.๐๐ น. เว็บไซต์พุทธะ (www.phuttha.com) โดยคุณประชุม มาสินนท์ และคณะได้กราบอาราธนา พระครูจันทนิภากร (ถวิล จนฺทสโร) เข้ารับประทานพระบรมสารีริกธาตุจาก

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ณ พระอุโบสถ
วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร โดยทรงมีเมตตาตามอบหมายให้ พระเทพสารเวที
ผู้ปฏิบัติหน้าที่เลขานุการสมเด็จพระสังฆราช เป็นผู้แทนพระองค์ประทานพระบรม-
สารีริกธาตุดังกล่าว

พระบรมสารีริกธาตุที่ได้รับประทานนี้ ได้อัญเชิญลงประดิษฐานไว้ ณ ส่วนต่างๆ
จำนวน ๗ ตำแหน่ง ขององค์พระพุทธรูปปางสมาธิ ขนาดหน้าตัก ๕๕ นิ้ว โดยตำแหน่งทั้ง
๗ ตำแหน่งขององค์พระพุทธรูปได้แก่ พระโมลี (มวยผม), พระนลาฏ (หน้าผาก),
พระกรขวา (มือข้างขวา), พระกรซ้าย (มือข้างซ้าย), พระชานุขวา (หัวเข่าข้างขวา),
พระชานุซ้าย (หัวเข่าข้างซ้าย), และ พระอุระ (หน้าอก)

นอกจากนี้ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
ยังได้ทรงถวายนามพระพุทธรูปพระประธานประจำอุโบสถวัดถ้ำพระบ๋าเพ็ญบุญว่า
“พระพุทธสุวรรณดิโลกนาถปัญญาวาสสถิต” (พระพุทธเจ้าทรงคงมั่งคั่งทองคำทรง
เป็นที่พึ่งแห่งโลกทั้งสาม สถิต ณ วัดถ้ำพระบ๋าเพ็ญบุญ)



ทั้งยังได้ทรงประทานอนุญาตให้อัญเชิญพระนามย่อ “นุสส” (สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก) ประดิษฐาน ณ หน้าบันอุโบสถ
วัดถ้ำพระบ๋าเพ็ญบุญ ตำบลธารทอง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย และประดิษฐาน
ณ ผ้าทิพย์พระพุทธรูปพระประธานประจำอุโบสถวัดถ้ำพระบ๋าเพ็ญบุญด้วย

ในส่วนพิธีเททองหล่อพระพุทธรูปพระประธานนั้น ได้มีขึ้นเมื่อวันเสาร์ที่ ๒๘
มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ ณ ลานพระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช
บริเวณทุ่งลุมพินี เขตปทุมธานี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีพระเถระ และแขก
ผู้มีเกียรติมาร่วมงานเป็นจำนวนมาก

โดยมี พระครูจันทนิกากร (ถวิล จันทสโร) เจ้าอาวาส วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญ จังหวัดเชียงราย เป็นประธานดำเนินงานฝ่ายบรรพชิต และคุณประชม มาสินนท์ เป็นประธานดำเนินงานฝ่ายฆราวาส

ทั้งนี้ พระราชสิทธิมงคล (หลวงปู่สวัดดี จิตตะทส) วัดศาลาปูน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ยังได้เมตตาเป็นประธานจุดเทียนชัยและ พระครูสังฆรักษ์ (หลวงพ่อเฉลิม เขมทัสสี) วัดพระญาติการาม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้เมตตาเป็นประธานดับเทียนชัยในครั้งนั้น

ส่วนพระเถระนั่งอธิฐานจิตในพิธีเททองหล่อพระพุทธรูปนั้น ได้แก่ พระสุนทรธรรมมานวัตร (หลวงพ่อเอียด อินทวิโส) วัดไผ่ล้อม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, พระครูสังฆรักษ์ (หลวงพ่อเฉลิม เขมทัสสี), วัดพระญาติการาม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, พระอาจารย์ชาติรี ปกสุโสโร วัดป่าโสภณธรรมมาราม จังหวัดสกลนคร, และพระครูบาหยอด จังหวัดหนองคาย

กิจกรรมการปฏิบัติธรรม

• การตักบาตร

วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญอยู่ในทำเลห่างไกลจากตัวเมือง วันปกติจึงต้องนั่งรถไปรับบิณฑบาตรถึงในตลาด หากวันใดฝนตก ก็เป็นธุระของญาติธรรมจัดทำอาหารมาถวายภายในวัด ในวันสุกสัปดาห์หรือในช่วงเทศกาลสำคัญ มักมีญาติโยมนิยมมาปักค้างปฏิบัติธรรมและตักบาตรในตอนเช้าด้วย การตักบาตรเป็นสังฆทาน คือการถวายโดยไม่เจาะจง เมื่อพระภิกษุสามเณรรูปใดผ่านมา ก็ตั้งใจตักบาตรแก่พระภิกษุสามเณรรูปนั้นและรูปอื่นๆ ไปตามลำดับ การตักบาตร นอกจากเป็นไปเพื่อการให้ทาน และการบูชาคุณแล้ว ยังเป็นการให้กำลังแก่พระภิกษุสามเณร ได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียนประพฤติปฏิบัติธรรมตามพระธรรมวินัย และสั่งสอนประชาชน เป็นการสืบต่อพระพุทธศาสนาให้มั่นคงถาวรสืบไป

• การทำวัตรสวดมนต์

วัดถ้าพระบัพเพญญู กำหนดให้ทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็นเป็นปกติทุกวัน โดยทำวัตรเช้าเริ่มในเวลา ๐๔.๐๐ น. ทำวัตรเย็นเริ่มในเวลา ๑๘.๐๐ น. เมื่อห่มกุณฑลพร้อมเพรียงกันแล้ว จึงเริ่มการนมัสการองค์พระพุทธปฏิมาประธาน แล้วจึงสวดมนต์ตามแบบที่กำหนด ตั้งแต่ต้นจนจบใช้เวลาราว ๑ ชั่วโมง (บทสวดมนต์เข้ากับบทสวดมนต์เย็นไม่เหมือนกัน) จากนั้น พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา นั่งฝึกจิตภาวนา ๔๕ - ๖๐ นาที แล้วหลวงพ่ोजึงบรรยายธรรมประจำวัน หลวงพ่อมีเจตนาให้พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ได้รับความรู้จากการทำวัตรอย่างสมบูรณ์ จึงมีทั้งการทำวัตรสวดมนต์ การฝึกจิตภาวนา และการฟังธรรม วัดถ้าพระบัพเพญญูได้ถือรูปแบบการทำวัตรสวดมนต์ดังกล่าวนี้อย่างต่อเนื่องเป็นต้นมา



• การนั่งสมาธิ

หลวงพ่อดิลกมักกล่าวให้พระภิกษุสามเณรที่มาบวชเรียนหรืออยู่ประจำยังวัดถ้าพระบัพเพญญู ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งโดยการปริยัติและการปฏิบัติ การฝึกสมาธิภาวนา จึงเป็นธรรมปฏิบัติที่หลวงพ่อบเปิดโอกาสให้พระเณรทุกรูปได้ศึกษา

• การเดินจงกรม

วัดถ้าพระบัพเพญญู อยู่ในบริเวณหุบเขา อากาศเย็นร่มรื่น มีพื้นที่กว้างขวาง เป็นสถานที่สัปปายะเหมาะแก่การศึกษาธรรมและฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐานยิ่งนัก ด้วยเหตุนี้ หลวงพ่อดิลกจึงมักนำหมู่พระภิกษุสามเณร นั่งสมาธิสลับการเดินจงกรม อยู่มาได้ขาดเพราะการเดินจงกรมเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ ปลดปล่อยอารมณ์และเตรียมร่างกายให้พร้อมสู่การนั่งสมาธิ พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงประโยชน์ของการเดินจงกรมว่า ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย ทำให้ขาแข็งแรงเดินได้ทนและไกลเมื่อทำหลังอาหาร ทำให้อาหารย่อยง่าย และสมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมจะอยู่ได้นาน

• ปรีวาसरกรรม

พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติพระวินัยขึ้นเพื่อเป็นเครื่องควบคุมความประพฤติของภิกษุให้เป็นนักบวชที่น่าเคารพเลื่อมใส การทำผิดพระวินัยเรียกว่าอาบัติ ต้องรับโทษหนักเบาตามความรุนแรงของอาบัติที่กระทำดังนี้ ปาราชิก สังฆาทิเสส อนิยต นิสสัคคิยปาจิตตีย์ ปาจิตตีย์ ปาฏิเทสนียะ แต่ละขั้นมีจำนวนและรายละเอียดต่างกันไป แต่รวมแล้วเป็นข้อห้าม ๒๒๗ ข้อ หรือก็คือศีล ๒๒๗ ข้อนั่นเอง เมื่อภิกษุต้องอาบัติ ถือกันว่าภิกษุรูปนั้นไม่บริสุทธิ์ ไม่สามารถลงโบสถ์ร่วมทำสังฆกรรมกับภิกษุอื่น ๆ ได้ จะต้องแก้อาบัติให้ตนกลับมีความบริสุทธิ์เสียก่อน หลวงพ่ออลวิธได้พิจารณาเห็นว่า วัดถ้ำพระบำเพ็ญบุญเป็นสถานที่สงบเหมาะแก่การอยู่ปรีวาसरกรรม สมควรที่พระภิกษุผู้ต้องอาบัติจักได้มาทบทวนและฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัด เพื่อกระทำพระธรรมวินัย ให้บริสุทธิ์ จึงมีดำริให้จัดงานปรีวาसरกรรมเป็นประจำทุกปี ปีละ ๒ ครั้ง คือสัปดาห์แรกของเดือนกุมภาพันธ์ และสัปดาห์ก่อนวันเข้าพรรษา พร้อมเชิญชวนญาติธรรมให้ไปร่วมปฏิบัติธรรมด้วย



• การฟังธรรม

หลวงพ่อลวิธมักกำชับต่อญาติโยมเนื่องๆ ว่า ให้จัดเวลาหรือจะในวันสำคัญต่างๆ ก็ได้ ไปฟังธรรมบ้าง ไปสดับตรับฟังสิ่งที่ประโยชน์ในหลักธรรมต่าง ๆ เพื่อนำมาปรับใช้กับชีวิต ทำชีวิตของตนให้ดีขึ้น การฟังธรรมเพื่อหาความรู้ที่จะทำให้ชีวิตของตนเจริญขึ้นถือเป็นบุญอย่างหนึ่ง โอกาสที่ควรฟังธรรมได้แก่ ๑. วันธรรมสวนะ (วันพระ) หรือวันสำคัญทางศาสนา ๒. เมื่อมีผู้มาแสดงธรรม เช่น ฟังธรรมจากวิทยุ หรือฟังพระมาแสดงธรรมตามสถานที่ต่าง ๆ ๓. เมื่อมีโอกาสอันสมควร เช่น ในวันอาทิตย์ในงานมงคลงานบวช งานกฐิน งานวัด เป็นต้น เมื่อต้องฟังธรรมพึงระลึกเสมอว่า ๑. ไม่ดูแคลนในหัวข้อธรรมว่าง่ายเกินไป ๒. ไม่ดูแคลนในความรู้ความสามารถของผู้แสดงธรรม

๓. ไม่ดูแคลนในตัวเองว่าโง่ ไม่สามารถเข้าใจได้ ๔. มีความตั้งใจในการฟังธรรม และนำไปพิจารณา ๕. นำเอาธรรมนั้นๆ ไปปฏิบัติให้เกิดผล



• การกรวดน้ำ

การกรวดน้ำนิยมใช้น้ำกรวด ให้สมกับคำอนุโมทนาที่ว่า “ขตา วาริวหา ปูรา ปริปูเรนติ สาคะรัง.. เหมือนห้วงน้ำที่ยังมหาสมุทรสาครให้เต็มเปี่ยมฉะนั้น” เมื่อพระเริ่มอนุโมทนาว่า “ขตา วาริวหา...” จึงเริ่มหลังน้ำ พอพระรับว่า “สัพพีติโย” ก็หยุดหลังน้ำและเทน้ำที่เหลือลงในภาชนะรองรับให้หมดแล้วประณมมือรับพรจนจบ ฟังเทน้ำกรวดให้ไหลติดต่อกันไม่ขาดสาย เพื่อให้กุศลที่อุทิศไปให้ผู้ล่วงลับได้รับ ไม่ขาดระยะและความปรารถนาที่จะได้ไม่ขาดระยะเป็นไปโดยราบรื่นเหมือนกระแสน้ำ ที่ไหลไปสู่มหาสมุทรสาคร ย่อมไหลเป็นสายไม่ขาดระยะ เวลากรวดน้ำควรใช้มือขวา เพราะมือขวาเป็นมือที่แสดงถึงความเคารพ เป็นการเคารพในทานที่ตนให้และเคารพ ในปฏิศาคหคือผู้รับทานจากเราด้วย เวลาหลังน้ำกรวดไม่จำเป็นต้องใช้มือซ้ายรองรับ น้ำกรวดเพียงแต่ใช้จับภาชนะเปล่าไว้ เทน้ำที่กรวดแล้วที่กลางแจ้ง (เพราะเป็นที่สะอาด) หรือที่โคนต้นไม้ (เพื่อต้องการปลูกฝังนิสัยให้รักต้นไม้) หรือในที่ไม่มีวัตถุสิ่งใดปกคลุม อนึ่งคำถามว่าทำบุญแล้วไม่กรวดน้ำจะได้านิสงส์หรือไม่ หลวงพ่ออดุลกล่าวว่าย่อมได้ เพราะผู้ทำบุญก็ต้องได้บุญ ทำความดีก็ต้องได้ดี บุญต้องเป็นของผู้ทำบุญตลอดไป ไม่ไปไหนเสีย

รายนามเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์หนังสือ



คุณประชุม มาลีนนท์

คุณสกกศรี มาลีนนท์

คุณจิรวรรณ มาลีนนท์

คุณนบชุดี มาลีนนท์

คุณปราณี มาลีนนท์

ดร.วิบูลย์ แสงวีระพันธุ์ศิริ

คุณประพจน์ สุทธาวาส

คุณธวัฒน์ชัย สุขผลศิริ

เว็บไซต์พุทธชะดอทคอม (www.phuttha.com)



นิพพาน



การกราบอย่างถูกต้องวิธี



ชาย : นั่งคุกเข่า



หญิง : นั่งคุกเข่าราบ

จังหวะที่ ๑ ยกมือขึ้นประนมระหว่างอก



จังหวะที่ ๒ จรดหน้าผาก หัวแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดหน้าผาก



ชาย : ชีอศอกพ้องกับหัวเข่า



หญิง : ให้ข้อศอกทั้งสองอยู่ข้างลำตัว

จังหวะที่ ๓ หมอบกราบลงให้หน้าผากจรดพื้น วางฝ่ามือ และก้มศีรษะลงให้หน้าผากจรดพื้นในระหว่างฝ่ามือทั้งสอง